

2月 献立表 幼児・長時間

2026 年 2 月

へきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
2月	七分付き玄米 豚肉のしょうが焼き さつま汁 お茶	◎牛乳 ◎バタースティックパン	豚もも肉、厚揚げ、削り節、牛乳	たまねぎ、赤パプリカ、青ピーマン、にんじん、しょうが、だいこん、えのきたけ、長ねぎ	七分つき米、さつまいも、バタースティックパン	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶	エネルギー 487kcal たんぱく質 21.0g 脂質 12.2g 炭水化物 74.5g 塩分 1.3g
3火	ご飯 いわしの梅おかか煮 さつま芋と昆布の煮物 大根のみそ汁 お茶	◎牛乳 ◎さつま芋蒸しパン(きな粉)	大豆水煮缶、削り節、牛乳、卵、きな粉、スキムミルク	刻み昆布、さやいんげん、だいこん、えのきたけ、こまつな	うるち米、いわしの梅おかか煮、さつまいも、薄力粉、三温糖、マーガリン	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、ベーキングパウダー	エネルギー 508kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.2g 炭水化物 78.4g 塩分 1.1g
4水	キッズピビンバ やみつききゅうり みかん お茶	◎牛乳 ◎自然の恵みドーナツ	豚ひき肉、牛乳	長ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、みかん	うるち米、ごま油、サラダ油、すりごま	清酒、焼き肉のたれ、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、麦茶、自然の恵みドーナツ	エネルギー 631kcal たんぱく質 21.1g 脂質 28.6g 炭水化物 76.1g 塩分 0.8g
5木	じゃじゃ麺 大根サラダ お茶	◎コーンフレーク	豚ひき肉、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、長ねぎ、にんにく、しょうが、だいこん	うどん、三温糖、コーンフレーク	米みそ、本みりん、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 387kcal たんぱく質 17.0g 脂質 17.3g 炭水化物 44.7g 塩分 1.3g
6金	食パン ハンバーグ(チーズ) イタリアンサラダ ミネストローネ 牛乳	◎パンナコッタ	豚ひき肉、おから、牛乳、ピザ用チーズ、ベーコン、生クリーム、ゼラチン	たまねぎ、ブロッコリー(生)、きゅうり、コーン缶、トマト、なす、だいこん、パセリ	食パン、パン粉、コールスロードレッシング、マカロニ、三温糖	トマトケチャップ、コンソメ、水、バニラエッセンス	エネルギー 423kcal たんぱく質 20.5g 脂質 22.2g 炭水化物 42.2g 塩分 1.9g
7土	焼きそば(土) ポテトサラダ(土) 牛乳	◎ジョア(マスカット) ◎スティックパン	豚もも肉、牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、青ピーマン、コーン缶、きゅうり	蒸し中華めん、じゃがいも、ジョア(マスカット)、スティックパン	ウスターソース、マヨネーズ	エネルギー 434kcal たんぱく質 19.4g 脂質 14.2g 炭水化物 65.0g 塩分 1.1g
9月	人参ご飯 さばのみぞれ煮 ブロッコリーのおかか和え 豚汁 お茶	◎牛乳 ◎さつま芋とりんごケーキ	鶏もも肉、蒸しかまぼこ、油揚げ、削り節、さばのみぞれ煮、豚もも肉、厚揚げ、牛乳、卵	にんじん、干しいたけ、さやえんどう、ブロッコリー(生)、コーン缶、たまねぎ、だいこん、ごぼう、長ねぎ、りんご	うるち米、板こんにやく、三温糖、さといも、薄力粉、さつまいも、練乳、マーガリン、サラダ油	こいくちしょうゆ、米みそ、麦茶、ベーキングパウダー	エネルギー 537kcal たんぱく質 24.0g 脂質 22.1g 炭水化物 64.1g 塩分 1.4g
10火	七分付き玄米 さつま芋と鶏肉の甘辛煮 豆腐のみそ汁 お茶	◎牛乳 ◎薄皮あんぱん	鶏もも肉、絹ごし豆腐、乾燥わかめ、削り節、牛乳	しょうが、えのきたけ	七分つき米、さつまいも、すりごま、かたくり粉、三温糖、揚げ油、薄皮つぶあんぱん	こいくちしょうゆ、米みそ、麦茶	エネルギー 600kcal たんぱく質 26.0g 脂質 15.1g 炭水化物 68.6g 塩分 1.4g
12木	ハヤシライス 茹で野菜のサラダ バナナ 牛乳	◎牛乳 ◎ココナッツサブレ	豚もも肉、ロースハム、牛乳	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、コーン缶、きゅうり、バナナ	うるち米、押麦、じゃがいも、ココナッツサブレ	ハヤシルウ、ごまドレッシング	エネルギー 679kcal たんぱく質 26.2g 脂質 23.2g 炭水化物 99.3g 塩分 1.7g
13金	超熟ロール ポークビーンズ ブロッコリーときゅうりのサラダ 牛乳	◎牛乳 ◎カステラ	豚もも肉、大豆、ベーコン、牛乳、バルメザンチーズ	たまねぎ、にんじん、パセリ、ブロッコリー(生)、きゅうり、コーン缶	超熟ロール、じゃがいも、三温糖、カステラ	トマトケチャップ、コンソメ、マヨネーズ	エネルギー 605kcal たんぱく質 29.8g 脂質 22.8g 炭水化物 80.1g 塩分 1.6g
14土	ミートスパゲティ(土) スイートポテトサラダ(土) 牛乳	◎ジョア(マスカット) ◎薄皮クリームパン	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、パセリ、きゅうり	スパゲッティ、マーガリン、さつまいも、ジョア(マスカット)、薄皮クリームパン	ミートソース、トマトケチャップ、コンソメ、マヨネーズ	エネルギー 509kcal たんぱく質 23.9g 脂質 18.4g 炭水化物 68.6g 塩分 1.3g
16月	七分付き玄米 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 すまし汁 お茶	◎牛乳 ◎あんまん ◎肉まん	厚揚げ、豚もも肉、高野豆腐、削り節、蒸しかまぼこ、牛乳	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、ほうれんそう、えのきたけ、たけのこ、長ねぎ	七分つき米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、釜焼きふ、肉まん	こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶、あんまん	エネルギー 567kcal たんぱく質 27.9g 脂質 15.4g 炭水化物 106.2g 塩分 1.5g
17火	食パン チキンカツ ポパイサラダ トマト 豆乳スープ(じゃがいも) 牛乳	◎牛乳 ◎きな粉ウエハース	鶏もも肉、卵、ツナ缶、調製豆乳、生クリーム、牛乳、スキムミルク	ほうれんそう、コーン缶、トマト、たまねぎ、チンゲンサイ、マッシュルーム、ぶなしめじ	食パン、薄力粉、パン粉、揚げ油、マカロニ、じゃがいも	ウスターソース、マヨネーズ、コンソメ、きな粉ウエハース	エネルギー 574kcal たんぱく質 25.7g 脂質 30.8g 炭水化物 56.0g 塩分 1.6g
18水	超熟ロール 揚げ魚のレモン風味 ごぼうサラダ スーパースンドル 牛乳	◎バナナケーキ	メルルーサ、ツナ缶、ベーコン、牛乳、卵、スキムミルク	レモン、ごぼう、きゅうり、コーン缶、たまねぎ、まいたけ、チンゲンサイ、にんじん、バナナ	超熟ロール、かたくり粉、三温糖、揚げ油、緑豆はるさめ、薄力粉、練乳、マーガリン、有塩バター	こいくちしょうゆ、本みりん、マヨネーズ、コンソメ、ベーキングパウダー	エネルギー 470kcal たんぱく質 18.1g 脂質 20.4g 炭水化物 57.3g 塩分 1.5g
19木	五目ラーメン かばちゃのごまマヨネーズ お茶	◎牛乳 ◎アメリカンドッグ	豚もも肉、なると、牛乳	コーン缶、もやし、チンゲンサイ、にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ、しょうが、かばちゃ、ブロッコリー(生)	中華めん、ごま油、さつまいも、すりごま	おろしにんにく、中華だし、マヨネーズ、麦茶、アメリカンドッグ	エネルギー 512kcal たんぱく質 24.1g 脂質 18.9g 炭水化物 65.9g 塩分 1.4g
20金	キーマカレー キャベツサラダ(コーンなし) バナナ 牛乳	◎牛乳 ◎ビスコ	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、コーン缶、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、バナナ	うるち米	カレールウ、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、ビスコ	エネルギー 669kcal たんぱく質 23.1g 脂質 28.0g 炭水化物 90.3g 塩分 1.5g

21	焼きうどん(土) チンゲン菜と卵の和え物(土) 牛乳	◎ジョア(マスカット) ◎薄皮あんぱん	豚もも肉、卵、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	うどん、三温糖、ジョア(マスカット)、薄皮つぶあんぱん	こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 434kcal たんぱく質 24.8g 脂質 10.6g 炭水化物 38.7g 塩分 1.2g
24	厚揚げの卵とじ丼 キャベツとしらすの和え物 お茶	◎牛乳 ◎蒸しパン	厚揚げ、鶏もも肉、卵、削り節、釜揚げしらす、牛乳、きな粉、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、根みつば、キャベツ、きゅうり	うるち米、三温糖、ごま油、薄力粉、マーガリン	こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、バニラエッセンス、ベーキングパウダー	エネルギー 489kcal たんぱく質 23.0g 脂質 15.1g 炭水化物 67.2g 塩分 0.8g
25	食パン ヤンニウムチキン きゅうりとコーンのサラダ 豆腐スープ 牛乳	◎ロールケーキ	鶏もも肉、木綿豆腐、卵、牛乳	キャベツ、きゅうり、みずな、コーン缶、チンゲンサイ、カットわかめ	食パン、いりごま、かたくり粉、三温糖、揚げ油	おろしにんにく、本みりん、こいくちしょうゆ、清酒、トマトケチャップ、マヨネーズ、中華だし、ロールケーキ	エネルギー 487kcal たんぱく質 20.6g 脂質 22.0g 炭水化物 55.2g 塩分 1.6g
26	わかめご飯 おでん 鶏肉ときゅうりの和風マヨネーズ お茶	◎牛乳 ◎バームクーヘン	厚揚げ、はんぺん、焼き竹輪、ウインナーソーセージ、削り節、鶏ささみ、牛乳	だいこん、日高こんぶ、きゅうり、梅ひしお	うるち米、三温糖	わかめご飯の素、こいくちしょうゆ、本みりん、マヨネーズ、麦茶、バームクーヘン	エネルギー 617kcal たんぱく質 29.5g 脂質 25.5g 炭水化物 70.1g 塩分 3.0g
27	ホットドッグ コールスローサラダ じゃが芋とコーンのスープ 牛乳	◎一口チーズ ◎牛乳 ◎するめ	ウインナーソーセージ、ロースハム、豆乳、牛乳、生クリーム	キャベツ、きゅうり、レーズン、コーン缶、たまねぎ、パセリ	超熟ロールパン、コールスロードレッシング、じゃがいも、一口チーズ(鉄)、するめ	トマトケチャップ、コンソメ	エネルギー 503kcal たんぱく質 23.0g 脂質 29.5g 炭水化物 45.7g 塩分 2.5g
28	ちゃんぽんうどん ブロッコリーサラダ(土) 牛乳	◎ジョア(マスカット) ◎自然の恵みドーナツ	豚もも肉、蒸しかまぼこ	キャベツ、にんじん、もやし、長ねぎ、ブロッコリー(生)、コーン缶、きゅうり	うどん、ジョア(マスカット)	本みりん、中華だし、マヨネーズ、自然の恵みドーナツ	エネルギー 372kcal たんぱく質 14.6g 脂質 12.6g 炭水化物 52.7g 塩分 0.7g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です