

令和8年2月

献立表

てんとうむし保育園

日 曜	献立名	材 料 名				おやつ	3時	3歳未満児 (3号児)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		10時	
2 月	ごはん 里芋と豚肉の味噌煮 白菜のおひたし バナナ	はいがまい なたねあぶら こんにやく さといも さとう ★ふ ★バター	★ぶたにく かつおぶし ★ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう はくさい ★バナナ	★しょうゆ ★みそ	牛乳 お麩ラスク(砂糖)		E 454 kcal P 16.6 g F 16.0 g S 0.7 g
3 火	鬼面ライス フルーツサラダ	はいがまい なたねあぶら ★ちゅつかめん あられ	★ウィンナー くろめめ ★ヨーグルト ★ぎゅうにゅう	たまねぎ パインかん みかんかん ★バナナ	★コンソメ ケチャップ ★ソース ★マヨネーズ	牛乳 豆まき菓子		E 467 kcal P 13.9 g F 17.3 g S 1.3 g
4 水	ごはん 大根の煮物 さつまいものみそ汁 バナナ	はいがまい なたねあぶら こんにやく さとう さつまいも ★リーフパイ	★とりにく だし わかめ ★スキムミルク ★ぎゅうにゅう	だいこん にんじん たまねぎ ★バナナ	だし ★しょうゆ ★みそ	スキムミルク パイ菓子		E 460 kcal P 18.1 g F 13.7 g S 1.5 g
5 木	スパゲティーミートソース キャベツとコーンのサラダ	なたねあぶら ★スパゲティ コーン はいがまい	★ぶたにく ★スキムミルク ★ぎゅうにゅう かつおぶし	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり やさしいジュース	★コンソメ ケチャップ ★ハヤシルウ ★マヨネーズ ★しょうゆ	牛乳 おかかおにぎり		E 495 kcal P 18.6 g F 15.2 g S 1.5 g
6 金	コッペパン ポテトグラタン 青菜と卵のスープ ミニゼリー	★コッペパン じゃがいも かたくりこ ★ミニゼリー コーンフラワー なたねあぶら ★せんべい	★ベーコン ★なまクリーム ★チーズ ★たまご ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	しお ★コンソメ ★しょうゆ	牛乳 ◎ポップコーン ◎小麦粉せんべい		E 438 kcal P 17.8 g F 20.1 g S 1.6 g
9 月	ハヤシライス シルバーサラダ バナナ	はいがまい なたねあぶら じゃがいも はるさめ コーン さとう ★しろごま ★ウエハース	★ぶたにく ★ハム ★スキムミルク ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きゅうり ★バナナ	しお こしょう ★コンソメ ★ハヤシルウ ★デミグラスソース ★マヨネーズ す	スキムミルク ウエハース		E 513 kcal P 16.4 g F 17.1 g S 1.9 g
10 火	ごはん 魚の野菜あんかけ のりスープ	はいがまい かたくりこ なたねあぶら さとう ★こむぎこ	しろみざかな かつおぶし のり ★ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい ★もやし はねぎ	カレーこ ★とりがらだし ★しょうゆ しお ベーキングパウダー	牛乳 蒸しパン(卵なし)		E 483 kcal P 20.6 g F 16.6 g S 0.8 g
12 木	ごはん 白菜クリームシチュー ツナサラダ(ドレッシング) ぼんかん	はいがまい ★バター ★こむぎこ なたねあぶら さとう じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん はくさい しめじ キャベツ きゅうり レモン ぼんかん	★コンソメ しお	牛乳 バターポテト		E 489 kcal P 17.7 g F 20.1 g S 1.1 g
13 金	中華風炊込みご飯 中華コーンスープ ハムと大根の甘酢和え ミニゼリー	はいがまい ★ごまあぶら さつまいも コーン かたくりこ さとう ★ミニゼリー ★カステラ	★やきぶた ★たまご ★ハム ★ぎゅうにゅう	しょうが ほししいたけ にんじん れんこん だいこん	★とりがらだし ★しょうゆ にほんしゆ しお す	牛乳 カステラ		E 476 kcal P 17.8 g F 14.1 g S 1.5 g
16 月	コッペパン 野菜入り卵焼き レタス ポテトスープ	★コッペパン なたねあぶら さとう じゃがいも はいがまい しょうしんこ しろごま	★ハム ★たまご ★ベーコン ★ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん レタス たまねぎ	しお ★コンソメ ★みそ ★しょうゆ	お茶 五平もち風		E 435 kcal P 17.5 g F 14.5 g S 1.8 g
17 火	ごはん 野菜とウィンナーの炒め物 白菜スープ	はいがまい なたねあぶら かたくりこ ★ほっとけーきみっくす さとう	★ウィンナー ★とりにく ★ぎゅうにゅう ★とうふ ★きなこ	にんじん キャベツ ピーマン はくさい ★もやし	★コンソメ しお カレーこ ★しょうゆ	牛乳 きな粉のドーナツ		E 488 kcal P 16.9 g F 22.6 g S 1.7 g

令和8年2月

献立表

てんとうむし保育園

日 曜	献立名	材 料 名				お や つ		3 時 10 時	3歳未満児 (3号児)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
18 / 水	ごはん じゃがいもの含め煮 豆腐とえのきのみそ汁 バナナ	はいがまい なたねあぶら いとこん じゃがいも さとう ★ビスケット	★とりにく かつおぶし だし ★とうふ わかめ ★スキムミルク ★にゅうさんきんいんりょう	たまねぎ にんじん えのき はねぎ ★バナナ	★しょうゆ だし ★みそ	スキムミルク ソフトビスケット	○乳酸菌飲料	E 429 kcal P 19.3 g F 7.5 g S 1.4 g	
19 / 木	ごはん 若鶏のからあげ ゆでにんじん わかめスープ	はいがまい かたくりこ なたねあぶら さとう ビーフン ★ごまあぶら ★バター ★ほっとけーきみっくす あまなっとう	★とりにく わかめ ★ぎゅうにゅう ★たまご	しょうが にんじん ねぶかねぎ たまねぎ	にほんしゆ ★しょうゆ ★とりがらだし しお	お茶 抹茶ケーキ	○牛乳	E 489 kcal P 15.2 g F 17.7 g S 0.9 g	
20 / 金	ごはん 関東風おでん ごまあえ	はいがまい こんにやく さとう じゃがいも ★すりごま さつまいも	だし こんぶ ★ぶたにく ★なまあげ ★ちくわ ★ぎゅうにゅう	だいこん キャベツ ほうれんそう	だし ★しょうゆ しお	牛乳 茶巾しぼり	○牛乳	E 498 kcal P 18.8 g F 14.9 g S 1.6 g	
24 / 火	ごはん 煮魚 こかぶの酢の物 いも煮汁	はいがまい さとう さといも ★ほっとけーきみっくす	しろみざかな だし ★ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★とうにゅう ★ハム	しょうが かぶ かぶのは にんじん ごぼう だいこん こまつな たまねぎ	★しょうゆ みりん しお す だし ★みそ ★マヨネーズ	牛乳 オニオンブレッド	○牛乳	E 485 kcal P 22.4 g F 15.2 g S 1.5 g	
25 / 水	ごはん がんもどきの含め煮 しめじとキャベツのみそ汁 バナナ	はいがまい さとう かたくりこ ★サブレ	★ぶたにく ★がんもどき だし わかめ ★スキムミルク ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えのき グリーンピース しめじ キャベツ ★バナナ	★しょうゆ だし ★みそ	スキムミルク サブレ	○牛乳	E 450 kcal P 19.6 g F 13.3 g S 1.8 g	
26 / 木	ごはん 八宝菜 大根の中華漬け バナナ	はいがまい なたねあぶら さとう かたくりこ ★ごまあぶら ★しょくパン ★バター	★ぶたにく ★かまぼこ ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほししいたけ ゆでたけのこ はくさい チンゲンサイ だいこん ★バナナ	★とりがらだし しお ★しょうゆ す	牛乳 ラスク	○牛乳	E 473 kcal P 16.2 g F 16.8 g S 1.5 g	
27 / 金	ごはん 大豆コロッケ レタス もやしスープ	はいがまい ★バター じゃがいも ★こむぎこ ★パンこ なたねあぶら ★クラッカー	★ぶたにく ★だいず ★たまご ★とりにく ★ぎゅうにゅう ★ヨーグルトドリンク	たまねぎ にんじん レタス ★もやし チンゲンサイ	しお こしょう カレーこ ★コンソメ ★しょうゆ	ヨーグルトドリンク クラッカー	○牛乳	E 487 kcal P 18.0 g F 16.5 g S 1.3 g	

- ★印はアレルギー物質表示義務食品及び表示推奨食品です。
- 「◎…1号児+2号児のみ ○…3号児のみ」 「E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 S:食塩相当量」
- 材料入手等都合により献立内容を変更することがありますので、ご承知の上、ご理解をお願いいたします。