

2026年 2月

## 献 立 表

厚生館保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2	七分づき米 鶏肉のカレー炒め 16 月 味噌汁(さつま芋油揚げ)	米 さつま芋 三 温糖 油 ごま油	★牛乳 鶏もも肉 納豆 しらす干し 油揚げ みそ こん ぶ のり 青の り	デコポン もやし ほう れん草 なめこ 小松菜	小松菜とじやこのおにぎり ボパイケーキ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 13 g 食塩相当量 1.5 g
3	③やこめごはん かじきの竜田揚げ 完了:照焼き みかんのサラダ/味噌汁(かぼちゃ玉ねぎ)	③米 油 片栗粉 三温糖 さつまい も 小麦粉⑦米 三温糖 ★バター 麩 油 片栗粉	③★牛乳 かじき 大豆 しらす干し みそ こんぶ ⑦ ★牛乳 かじき み そ こんぶ	③りんご キャベツ み かん かぼちゃ きゅう り 玉ねぎ 生姜⑦りん ご キャベツ みかん かぼちゃ きゅうり 玉 ねぎ 生姜	③鬼まんじゅう ⑦麩ラスク	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.5 g
17	⑪七分づき米 かじきの竜田揚げ 完了:照焼き 火 みかんのサラダ/味噌汁(かぼちゃ玉ねぎ)				のり塩焼きおにぎり	
4	七分づき米 豆腐のミートソース 18 水 里芋の肉じゃが風 味噌汁(白菜小松菜舞茸)	米 小麦粉 里芋 ★バター 三温糖 しらたき コーン スター チ ざらめ 糖 油 オリーブ 油	★牛乳 豆腐 豚もも肉 豚ひき肉 卵 みそ こんぶ	いよかん 人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 舞茸 ト マト缶 いんげん	ざらめココアケーキ 豆腐パン	エネルギー 595 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.3 g
5	鶏ごぼうご飯 かれいの中華ソース 19 木 チャプチエ 卵スープ	米 うどん 里芋 はるさめ ごま油 油 三温糖	★牛乳 かれい 豚 ひき肉 卵 鶏もも 肉 鶏むねひき肉 油揚げ こんぶ	はっさく 人参 しめじ 玉ねぎ ねぎ 大根 ご ぼう ねぎ 椎茸 生姜 にんにく	けんちんうどん カレー醤油焼きおにぎり	エネルギー 589 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 3 g
6	七分づき米 親子煮 20 金 菜の花のお浸し 味噌汁(わかめ麩エリンギ)	米 食パン 麩 三温糖 オリーブ 油	★牛乳 鶏もも肉 卵 ツナ缶 ベーコ ン ★チーズ みそ ツナ わかめ こん ぶ かつお節	デコポン もやし エリ ンギ 玉ねぎ 人参 な ばな トマト コーン ピーマン	ピザトースト 苺ケーキ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2 g
7	肉みそうどん 好み焼きポテト	じゃが芋 うどん 小麦粉 ★バター 片栗粉 マヨネーズ 油 三温糖	★牛乳 鶏ひき肉 みそ ★チーズ かつ お節 青のり こんぶ	デコポン ねぎ しめじ 人 参	にんじんプリツツ クラッカー	エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 3.1 g
9	チキンハヤシライス 油揚げとしらすの和え物 月 すまし汁(水菜ねぎコーン)	米 小麦粉 油 ごま油 三温糖	★牛乳 鶏肉 豚ひ き肉 油揚げ ひじ き しらす干し こ んぶ のり 青 のり	玉ねぎ りんご トマト ジュース もやし チン ゲン菜 人参 みずな ねぎ コーン マッシュ ルーム ほうれん草 椎 茸	五目おにぎり 五平餅	エネルギー 551 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.8 g
10	七分づき米 回鍋肉 24 火 青じそ醤油和え けんちん汁	さつま芋 米 油 三温糖 ごま油	★牛乳 豚もも肉 豆腐 油揚げ みそ こんぶ 豚ひき肉	デコポン キャベツ 人 参 きゅうり 大根 ご ぼう ねぎ ピーマン しそ	大学芋 黒糖ケーキ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.4 g
25	ひじきごはん ぶりの照り焼き 25 水 かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁(キャベツえのきもやし)	米 三温糖 小麦 粉 片栗粉 油 食パン	★牛乳 ぶり 豚ひ き肉 小豆 ひじき 油揚げ みそ こん ぶ	いよかん かぼちゃ 人 参 キャベツ もやし えのきたけ いんげん 椎茸	蒸しようかん クラッカー／トースト 焼きおにぎり	エネルギー 669 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.4 g
12	七分づき米 ふくさ卵 26 木 切干大根の煮物 肉団子と根菜の味噌汁	米 小麦粉 三温 糖 ★バター 油 片栗粉	★牛乳 卵 鶏ひき 肉 豆腐 豚ひ き肉 ★チーズ(クリー ムチーズ) みそ こん ぶ	はっさく 人参 小松菜 ブルーベリージャム た けのこ 切り干し大根 ごぼう れんこん 大根 いんげん 椎茸 にんに く 生姜	チーズブルーベリーケーキ はちみつケーキ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 1.5 g
13	七分づき米 鶏つくねの照り焼き 27 金 かぶのベーコン炒め 味噌汁(素麵こねぎ卵)	⑯米 小麦粉 強力粉 グラニュー糖 素麺 油 片栗粉 三温糖 ごま油 ⑯米 食パン 素麺 マヨネーズ 片 栗粉 油 三温糖 ご ま油	⑯★牛乳 鶏むねひき肉 豆腐 卵 ベーコン みそ こんぶ ⑯★牛乳 鶏むねひ き肉 卵 豆腐 ベーコン みそ こんぶ ツナ	⑯デコポン かぶ もやし キャベツ れんこん 玉ねぎ ねぎ 生姜⑯デコポン かぶ もやし キャベツ れんこん 玉ねぎ ネギ パセリ 生姜	⑯♥ココアカスタードまん ⑯卵マヨトースト 和風ツナ焼きおにぎり	エネルギー 627 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 18 g 食塩相当量 2.1 g
14	インディアンパゲッティ ワンタンスープ 28 土	スパゲティ 小麦粉 油 三温糖 ワンタ ンの皮 黒砂糖 ご ま油 オリーブ油	★牛乳 ベーコン 豚 ばら肉 きな粉	デコポン 玉ねぎ 人参 チングン菜 マッシュルーム ねぎ	黒糖きなこちんすこう クラッcker	エネルギー 507 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 1.4 g

・★印はアレルギー除去対象食品です。・幼児はお昼に麦茶 乳児は午前おやつに牛乳が付きます。

・2歳以上のクラスはお昼に旬の果物が付きます。・0、1歳は誤食予防の為、豚モモこま肉は豚挽き肉に厚揚げは豆腐に変更しています。

・初めての食材は体調の良い時にご家庭で試すようご協力お願ひいたします。・■マークはおたのしみおやつです。

・0、1歳は午後のおやつに2種類の野菜が入ったスープが付きます。(おやつが汁系の時は付きません)

※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。