

# 2026年2月献立表



にじいろ保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児	材 料 名				(◎は9時おやつ ○は午後おやつ)	9時おやつ	3時おやつ	備考
			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	調味料				
02 月	味噌ラーメン かぼちゃと枝豆のサラダ フルーツヨーグルト	668.4(563. 27.4(23.3) 17.5(15.5) 1.8(1.4)	生中華めん、○七分つき米、 マヨネーズ、砂糖、○板こんにゃく、ごま、○砂糖	○豆乳、大豆ヨーグルト、豚ひき肉、○鶏もも肉、ハム、 ○大豆ヨーグルト	かぼちゃ、キャベツ、パナナ、りんご、ねぎ、○にんじん、オレンジ、○ごぼう、にんにく、にんじん、きゅうり、えだまめ、コーン、○いんじん、しょうが、○干しいたけ	かつお・昆布だし汁、○かつお・昆布だし汁、めんつゆ・ストレート、○しょうゆ、○みりん、食塩、こしょう	豆乳	豆乳 五目おにぎり（備蓄）	豆乳	麵の日
03 火	節分鬼ごはん れんこんつくね（金棒） 重ね煮の味噌汁 	507.7(479. 18.7(19.1) 20.8(20.3) 2.0(1.6)	七分つき米、焼きそばめん、 油、片栗粉	○豆乳、○豆乳ホイップクリーム、鶏ひき肉、だいす水煮缶詰、黒豆、ウインナー、淡色みそ、○豆乳	たまねぎ、にんじん、○パナナ、れんこん、キャベツ、○いちご、ごぼう、しいたけ、グリンピース、こんぶ（だし用）、ひじき、あおのり、しょうが	ケチャップ、食塩、コンソメ	豆乳	豆乳、恵方巻クレープ	節分メニュー 	
04 水	御飯 ミラノ風チキンカツ 紫キャベツのミックスサラダ 小松菜の味噌汁	545.0(480. 27.5(25.6) 17.2(15.8) 2.2(1.8)	七分つき米、○ベーグル、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ、フランスパン、砂糖	○豆乳、鶏ひき肉、粉チーズ、ハム、淡色みそ、油揚げ、カッテージチーズ、○豆乳	レタス、こまつな、レッドキャベツ、たまねぎ、ひらたけ、バセリ、黄ピーマン、スプラウト	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩、こしょう	豆乳	豆乳、ミニベーグル（チーズ）		
05 木	御飯 鶏肉のマーマレード焼き プロッコリーのじゃこ和え 大根の味噌汁	507.1(449. 28.9(26.7) 14.1(13.3) 1.7(1.4)	七分つき米、○全粒ミックス粉、○ホットケーキ粉、○砂糖、○なたね油、ごま油、砂糖	○豆乳、鶏もも肉、生揚げ、淡色みそ、しらす干し、○豆乳	プロッコリー、だいこん、○パナナ、にんじん、トウミョウ、ママレードジャム、コーン、○干しうどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 レーズンパナナケーキ		
06 金	麦ごはん かじきのかレー焼き ひじきの五目煮 キャベツの味噌汁	525.6(493. 27.0(25.7) 18.1(17.0) 2.9(2.4)	七分つき米、○ロールパン、○ねりごま、押麦、砂糖、○砂糖、ごま油	○豆乳、かじき、だいす水煮、淡色みそ、さつま揚げ、油揚げ、高野豆腐、○豆乳	キャベツ、くきわかめ、にんじん、ひじき、切り干しだいこん、○りんご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、おろししょうが、カレー粉	豆乳、りんご	豆乳 黒ごまクリームサンド	麦ごはんの日	
07 土	マーポー豆腐丼 野菜たっぷりスープ オレンジ	465.2(414. 19.8(19.4) 12.6(12.1) 1.7(1.4)	七分つき米、砂糖、ごま油、片栗粉	○豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、○豆乳	○オレンジ、ねぎ、キャベツ、かぶ・葉、にんじん、コーン、黒きくらげ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、トウバンジャン、中華だしの素、鶏ガラスープ、食塩	豆乳	豆乳、おせんべい		
09 月	御飯 鮭の塩こうじ焼き プロッコリーのソテー みそワンタンスープ	518.6(362. 22.5(21.6) 12.9(11.7) 1.3(1.0)	七分つき米、○焼ふ、○砂糖、ワンタンの皮、塩こうじ、オリーブ油、砂糖	さけ、豚肉（もも）、ベーコン、○豆乳パター、淡色みそ、○豆乳	プロッコリー、にんじん、キャベツ、ねぎ、だいこん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、中華だしの素、鶏ガラスープ、おろしにんにく、コンソメ、食塩	豆乳	酵素ジュース お麸のバターラスク		
10 火	御飯 豚肉と大根の甘辛炒め キャベツの昆布和え きのこの味噌汁	496.9(366. 20.1(17.1) 16.3(14.1) 1.3(1.4)	七分つき米、砂糖、ごま油、油、○オリーブ油、砂糖	○豆乳、豚肉（肩ロース）、淡色みそ、○麦みそ、○かつお節	○デコボン、だいこん、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、ひらたけ、えのきたけ、干しうどう、塩こんぶ、○あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	ミネラル味噌スープ	豆乳、デコボン 		
12 木	キーマカレーライス 切干大根のサラダ 白菜のスープ	584.7(517. 21.7(19.4) 23.5(20.4) 2.8(2.3)	七分つき米、○小麦粉、○粉糖、○片栗粉、砂糖、すりごま、ごま油、○砂糖	○豆乳、豚ひき肉、ベーコン、ハム、○豆乳パター、○大豆ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、はくさい、しいたけ、こまつな、きゅうり、切り干しだいこん、りんご、ピーマン、○ママレードジャム、○ブルーベリージャム、○いちごジャム	かつお・昆布だし汁、カレールウ、ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、鶏ガラスープ	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 ハッロングロットル		
13 金	十五穀ごはん カレイの味噌マヨ焼き ほうれん草の白和え きくらげのスープ	521.5(430. 26.1(24.8) 12.5(12.0) 1.6(1.3)	七分つき米、○玄米フレーク、○砂糖、マヨネーズ、五穀、砂糖、すりごま	○豆乳、○ヨーグルト（無糖）、○豆乳パター、淡色みそ、○豆乳	ほうれんそう、トウミョウ、たまねぎ、ごぼう、○いちごジャム、にんじん、コーン、万能ねぎ、黒きくらげ、○いちご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、中華だしの素、鶏ガラスープ	豆乳、いちご	豆乳 玄米フレークヨーグルト	雑穀ごはんの日	
14 土	ナポリタン レタスとじゃこのサラダ マーマレードヨーグルト	458.7(411. 17.9(17.9) 10.3(10.2) 1.2(0.9)	スパゲティ、砂糖、○砂糖、ごま油	○豆乳、ヨーグルト（無糖）、ウインナー、しらす干し、○豆乳	○ぶどう濃縮果汁、レタス、たまねぎ、きゅうり、ママレードジャム、トマトピューレ、にんじん、ホールトマト缶詰、ピーマン、○粉かんてん（イナガター）	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ	豆乳	豆乳、ぶどうゼリー		
16 月	御飯 さばの照り焼き 茎わかめ入りきんぴら 水菜のみぞ汁	523.0(446. 25.1(23.7) 18.6(16.9) 3.2(2.6)	七分つき米、○ロールパン、ごま油、砂糖、ごま	○豆乳、さば、豚ひき肉、淡色みそ、○豆乳	れんこん、だいこん、くわいのかめ、もしやし、ねぎ、にんじん、○いちごジャム、みずな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん	豆乳	豆乳 いちごジャムサンド		
17 火	菜の花しらすごはん 鶏のから揚げ レンコンサラダ 豆腐の味噌汁 	516.1(456. 29.1(26.9) 20.4(18.3) 2.3(1.8)	七分つき米、片栗粉、米粉、マヨネーズ、油、すりごま、ごま、さつまいも	○豆乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ハム、米みそ（淡色辛みそ）、しらす干し、○豆乳	れんこん、なばな、生わかめ、万能ねぎ、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが、こんぶ（だし用）	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	豆乳	豆乳、ふかしさつま芋 		
18 水	お弁当の日 	○いちご	○豆乳、○豆乳				豆乳	豆乳、いちご	お弁当の日	
19 木	全粒粉パン（末：ほうれん草パン） マカロニグラタン 野菜スティックサラダ 豆苗のスープ	594.9(445. 23.8(21.1) 19.2(17.0) 2.4(1.9)	○七分つき米、ロールパン、マカロニ、小麦粉、砂糖、○ごま油、なたね油、○砂糖、○砂糖	○豆乳、牛乳、鶏もも肉、ベーコン、鶏ささ身、とろけるチーズ、豆乳パター、○しらす干し、○大豆ヨーグルト	にんじん、だいこん、たまねぎ、トウミョウ、きゅうり、キャベツ、○だいこん（たくあん）、○焼きのり	かつお・昆布だし汁、酢、○しょうゆ、しょうゆ、コンソメ、食塩、鶏ガラスープ、こしょう	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 こうし飯おにぎり	パンの日 (ビジョンポスト)	
20 金	御飯 豆腐ハンバーグ 小松菜のこま和え なめこの味噌汁	487.5(461. 25.2(24.1) 13.9(13.2) 1.8(1.4)	七分つき米、パン粉、砂糖、○砂糖、片栗粉	○豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豆乳、ソナ水煮缶、淡色みそ、○豆乳	○りんご濃縮果汁、こまつな、たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ、○粉かんてん（イナガター）、コーン缶、○バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	豆乳、バナナ	豆乳、りんごゼリー		
21 土	焼きそば ワンタンスープ バナナヨーグルト	493.9(439. 22.0(21.2) 12.3(11.8) 1.7(1.4)	七分つき米、片栗粉、米粉、マヨネーズ、油、すりごま、ごま、さつまいも	○豆乳、○ヨーグルト（無糖）、豚肉（もも）、鶏ひき肉、○豆乳	キャベツ、たまねぎ、バナナ、もやし、チングンサイ、にんじん、黒きくらげ	かつお・昆布だし汁、焼きそばソース、しょうゆ、中華だしの素、鶏ガラスープ、食塩	豆乳	豆乳、おせんべい		
24 火	御飯 カレイの煮つけ きりざい 豚汁	509.4(338. 26.2(21.7) 11.0(9.6) 1.6(1.6)	七分つき米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま、ごま油、○オリーブ油	○豆乳、かれい、挽きわり納豆、豚肉（肩ロース）、チーズ、米みそ（淡色辛みそ）、○麦みそ、○かつお節	○みかん、にんじん、だいこん、こまつな、だいこん（たくあん）、ごぼう、ねぎ、○あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、おろししょうが	ミネラル味噌スープ	豆乳、みかん		
25 水	豚丼 キャベツと菜花のゴマ酢和え めかぶのスープ	495.1(454. 24.5(23.7) 18.9(17.3) 1.6(1.3)	七分つき米、○食パン、砂糖、ごま油、すりごま	○豆乳、豚肉（肩ロース）、○きな粉、○豆乳	キャベツ、たまねぎ、めかぶわかめ、なばな、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、おろししょうが、中華だしの素、鶏ガラスープ、食塩	豆乳	豆乳 甘穀きな粉トースト		
26 木	御飯 白身魚のフライ 大根と人参のきんぴら トマトチキンスープ	534.8(452. 25.3(22.0) 14.9(13.6) 1.8(1.5)	七分つき米、○さつまいも、パン粉、小麦粉、○砂糖、○油、油、砂糖、ごま油、ごま、○砂糖、マヨネーズ	○豆乳、メルルーサ、鶏もも肉、ベーコン、○するめ、○大豆ヨーグルト	だいこん、はくさい、にんじん、トマトピューレ、トウミョウ、スナップエンドウ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、食塩、鶏ガラスープ、コンソメ、こしょう	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 芋けんぴ、するめ		
27 金	ほうれん草のジェノベーゼパスタ スプラウトサラダ フルーツヨーグルト 	557.0(506. 20.6(20.4) 19.7(17.8) 1.9(1.6)	スパゲティ、○七分つき米、オリーブ油、砂糖、なたね油	○豆乳、大豆ヨーグルト、ベーコン、ハム、○しらす干し、粉チーズ、○豆乳	ほうれんそう、パナナ、トマト、たまねぎ、レタス、りんご、キウイフルーツ（黄）、スプラウト、バジル・バジリコ、にんにく、○デコボン	酢、食塩、コンソメ	豆乳、バナナ	豆乳 ごましらすおにぎり	麵の日	
28 土	三色丼 ほうれん草の味噌汁の味噌汁 いちご	433.1(405. 20.1(20.1) 12.0(11.6) 1.2(1.0)	七分つき米、砂糖、油	○豆乳、鶏ひき肉、卵、淡色みそ、高野豆腐、○豆乳	○いちご、ほうれんそう、グリーンピース、切り干したいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	豆乳	豆乳、ピーチゼリー		

※発注や行事の関係で献立を変更することがあります。※午前のおやつは未満児クラスのみになります。

※給食に使用する砂糖は、てんさい糖です。※コンソメ、中華だしは、化学調味料無添加のもの、マヨネーズは卵乳不使用の豆乳マヨを使用しています。

※おやつに使用する食パンは、卵乳不使用の無添加パンです。

