

2026年2月

予定献立表

認可保育園トドラスリング

日 / 曜	献立名	材 料 名			10時(2歳)	栄養価	
		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	15時	おやつ	(上・2歳)(下・3～5歳)
2 (月)	鬼さんキーマカレー じゃがいもしらすサラダ ほうれん草スープ いちご	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/じゃがいも/ごま油/ココアシリアル/黒ごまビスケット/とんがりコーン	豚ひき肉/味噌/しらす/海苔/鶏ひき肉/豆腐/ゼラチン/牛乳	人参/玉ねぎ/トマト水煮/レーズン/ほうれん草/いちご	牛乳 鬼さんいちごプリン 黒ごまビスケット 牛乳	エネルギー 503 587 たんばく質 19.8 21.8 脂質 17.1 19.1 食塩 1.5 1.6	
3 (火)	ごはん まぐろカツ スパゲティサラダ 茹でブロッコリー 味噌汁(納豆、玉ねぎ、干し椎茸) キウイフルーツ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/パン粉/スパゲティ/米粉	まぐろ/納豆/煮干し粉/味噌/牛乳/ヨーグルト	キャベツ/人参/きゅうり/コーン/ブロッコリー/玉ねぎ/干し椎茸/キウイフルーツ/りんごジュース	りんごジュース 米粉人参ケーキ ヨーグルト	エネルギー 505 592 たんばく質 17.5 22 脂質 11.2 13.9 食塩 1.4 1.7	
4 (水)	ごはん 酢鶏 きゅうりもやしナムル わかめスープ オレンジ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/片栗粉/ごま油/ごま/食パン/小麦粉	鶏むね肉/わかめ/豆腐/牛乳	生姜/にんにく/人参/玉ねぎ/ピーマン/きゅうり/もやし/コーン/長ねぎ/オレンジ	牛乳 メロンパン風トースト 牛乳	エネルギー 509 566 たんばく質 20.1 22.5 脂質 15.5 15.8 食塩 1.4 1.4	
5 (木)	ごはん 鯖みりん干し焼き ピーマンもやし炒め さつまいもごま和え 味噌汁(キャベツ、昆布) りんご	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/フライドポテト/さつまいも/ごま	鯖/かつお節/煮干し粉/味噌/昆布/牛乳	もやし/人参/ピーマン/キャベツ/りんご/みかんジュース	みかんジュース フライドポテト 牛乳	エネルギー 493 576 たんばく質 16.3 16.6 脂質 13.2 16.6 食塩 1.5 1.7	
6 (金)	焼き鳥丼 おでん 小松菜しらす和え ネーブルオレンジ	米/骨太家族/もち麦/きび砂糖/菜種油/ごま/ちくわぶ/オートミール/小麦粉	鶏もも肉/海苔/竹輪/さつま揚げ/かつお節/しらす/牛乳	生姜/長ねぎ/大根/人参/小松菜/ネーブルオレンジ	牛乳 オートミールクッキー 牛乳	エネルギー 522 585 たんばく質 24.7 28 脂質 13.5 13.5 食塩 1.5 1.6	
7 (土)	味噌ラーメン 中華チキンサラダ ネーブルオレンジ	中華麺/ごま油/ごま/きび砂糖/菜種油/きなこ揚げパン	豚ひき肉/味噌/鶏ささみ肉/牛乳/ヨーグルト	人参/キャベツ/ほうれん草/コーン/ネーブルオレンジ	牛乳 きなこ揚げパン ヨーグルト	エネルギー 470 520 たんばく質 19.9 21.6 脂質 14.9 15.5 食塩 2.1 2.4	
9 (月)	ごはん ホキフライタルタルソース 豆腐サラダ 味噌汁(しめじ、大根) 白桃缶	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/パン粉/植物性マヨネーズ/天然酵母食パン	ホキ/豆腐/煮干し粉/味噌/牛乳	きゅうり/人参/コーン/ブロッコリー/大根/しめじ/白桃缶	牛乳 ジャムサンドイッチ 牛乳	エネルギー 494 552 たんばく質 17.9 19.3 脂質 14.2 14.2 食塩 1.8 2	
10 (火)	フルコギ丼 焼売 切干大根とツナ和え 白菜中華スープ キウイフルーツ	米/骨太家族/もち麦/きび砂糖/菜種油/春雨/ごま油/ごま/ビスケット	豚もも肉/ツナ水煮/鶏ひき肉/わかめ/焼売/ゼラチン/牛乳	玉ねぎ/人参/チンゲン菜/にんにく/切干大根/きゅうり/白菜/キウイフルーツ/みかんジュース/みかん缶/りんごジュース	りんごジュース みかんゼリー ビスケット 牛乳	エネルギー 469 543 たんばく質 17.1 21.6 脂質 10.8 13.5 食塩 1.2 1.4	
12 (木)	けんちんうどん 鶏肉ごま味噌焼き ゆかり和え りんご	うどん/小麦粉/ごま/米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ごま油	豚もも肉/鶏もも肉/味噌/納豆/牛乳	大根/人参/ごぼう/ほうれん草/もやし/りんご/長ねぎ	牛乳 納豆チャーハン 牛乳	エネルギー 512 575 たんばく質 25.5 28.4 脂質 13.6 13.3 食塩 2.7 3.1	
13 (金)	ごはん かじきまぐろカレー焼き じゃがいもきのこ炒め 味噌汁(小松菜、厚揚げ) いよかん	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/植物性マヨネーズ/じゃがいも/小麦粉	かじきまぐろ/煮干し粉/味噌/厚揚げ/牛乳	玉ねぎ/エリンギ/しめじ/にんにく/パセリ粉/小松菜/いよかん/みかんジュース	みかんジュース ココアケーキ 牛乳	エネルギー 498 583 たんばく質 18.8 23 脂質 13.6 16 食塩 1.6 1.9	
14 (土)	肉野菜うどん 豆腐サラダ いよかん	うどん/きび砂糖/菜種油/さつまいもパン	豚もも肉/豆腐/かつお節/醤油/牛乳/ヨーグルト	大根/長ねぎ/人参/干し椎茸/キャベツ/コーン/いよかん	牛乳 さつまいもパン ヨーグルト	エネルギー 461 507 たんばく質 19.6 21.3 脂質 13.2 13.1 食塩 3.3 3.9	
16 (月)	ゆかりごはん ぶり大根 ほうれん草マヨネーズ和え 味噌汁(なめこ、しめじ、長ねぎ) バナナ	米/骨太家族/もち麦/きび砂糖/菜種油/植物性マヨネーズ/小麦粉/メープルシロップ	ぶり/煮干し粉/味噌/豆腐/牛乳	大根/人参/生姜/ほうれん草/もやし/コーン/長ねぎ/なめこ/しめじ/バナナ	牛乳 豆腐パンケーキ 牛乳	エネルギー 512 574 たんばく質 20.2 22 脂質 16.2 16.8 食塩 1.6 1.9	
17 (火)	ごはん 鶏肉唐揚げ ひじき納豆和え 味噌汁(白菜、油揚げ) いちご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉/せんべい	鶏もも肉/ひじき/納豆/煮干し粉/味噌/ゼラチン/牛乳	生姜/にんにく/キャベツ/人参/きゅうり/白菜/いちご/りんごジュース/みかん缶/パイン缶/りんごジュース	りんごジュース フルーツゼリー せんべい 牛乳	エネルギー 493 573 たんばく質 20.2 25.1 脂質 13.8 17.2 食塩 1.3 1.6	



	献立名	材 料 名			10時(2歳)	おやつ	栄養価	
		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	15時		(上・2歳)(下・3～5歳)	
18	ごはん カレー麻婆豆腐 れんこんしらすサラダ きのこスープ オレンジ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/片栗粉/ごま油/植物性マヨネーズ/マカロニ	豚ひき肉/豆腐/味噌/しらす/きなこ/小魚/牛乳/ヨーグルト	長ねぎ/人参/れんこん/ブロッコリー/しめじ/エリンギ/玉ねぎ/オレンジ	牛乳 きなこマカロニ 小魚 ヨーグルト		エネルギー 503 546 たんばく質 22.6 24.2	脂質 15.8 15.8 食塩 1.4 1.6
19	～ビュッフェ給食～ ドリア/ピザ/ナポリタン ポテト、ナゲット、ソーセージ ブロッコリーサラダ ヨーグルト いちご&みかん	米/骨太家族/もち麦/きび砂糖/菜種油/米粉/スパゲティ/ピザ生地/フライドポテト	豚ひき肉/ハム/鶏ひき肉/鮭/海苔/ソーセージ/ナゲット/牛乳/ヨーグルト	人参/玉ねぎ/ピーマン/コーン/トマト水煮/パセリ粉/ブロッコリー/コーン/キャベツ/みかん/いちご/みかんジュース	みかんジュース 鮭おにぎり 牛乳		エネルギー 507 593 たんばく質 19.4 24	脂質 13.6 16.8 食塩 1.3 1.5
20	ごはん カレイムニエル ほうれん草ツナサラダ 人参ナポリタン 味噌汁(かぶ、かぶ葉) りんご	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/植物性マヨネーズ/ごま/片栗粉	カレイ/ツナ水煮/煮干し粉/味噌/牛乳/チーズ	人参/ほうれん草/しめじ/かぶ/かぶ葉/りんご/バナナ	牛乳 バナナクッキー 牛乳		エネルギー 515 579 たんばく質 19.7 21.4	脂質 13.7 13.5 食塩 1.5 1.8
21	ラーメン 春雨サラダ りんご	中華麺/ごま油/春雨/植物性マヨネーズ/菜種油/クッキー/せんべい	豚もも肉/ハム/牛乳/ヨーグルト	人参/玉ねぎ/キャベツ/きゅうり/りんご	牛乳 クッキー せんべい ヨーグルト		エネルギー 503 562 たんばく質 18.5 20	脂質 17.4 18.1 食塩 2.6 3.2
24	さつまいもごはん 豆腐チャンプルー 味噌汁 (大根、わかめ) バナナ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/さつまいも/ごま/クラッカー	豚もも肉/豆腐/かつお節/わかめ/煮干し粉/味噌/寒天/きなこ/牛乳	人参/キャベツ/もやし/ニラ/大根/バナナ	牛乳 きなこプリン クラッカー 牛乳		エネルギー 493 551 たんばく質 21.4 23.4	脂質 14.6 14.6 食塩 1.5 1.8
25	ごはん かじき甘酢あんかけ 切干大根ごまサラダ 春雨スープ いよかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/春雨/片栗粉/スパゲティ	かじきまぐろ/鶏ひき肉/煮干し粉/味噌/納豆/海苔/牛乳	人参/玉ねぎ/しめじ/ピーマン/切干大根/きゅうり/キャベツ/長ねぎ/いよかん/ほうれん草/りんごジュース	りんごジュース 納豆スパゲティ 牛乳		エネルギー 513 598 たんばく質 21.6 27	脂質 9.8 12.3 食塩 2.1 2.5
26	天然酵母食パン クリームシチュー ブロッコリー味噌サラダ りんご	天然酵母食パン/じゃがいも/小麦粉/ごま/米/骨太家族	鶏もも肉/牛乳/味噌/豚ひき肉/牛乳	玉ねぎ/人参/グリーンピース/ブロッコリー/もやし/えのき茸/小松菜/りんご	牛乳 ビビンバ 牛乳		エネルギー 530 595 たんばく質 23.6 27	脂質 15.7 15.6 食塩 1.5 1.9
27	ごはん 鮭コーンマヨネーズ焼き キャベツハムサラダ 味噌汁 (小松菜、厚揚げ) キウイフルーツ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/植物性マヨネーズ/米粉	鮭/ハム/煮干し粉/味噌/厚揚げ/牛乳/ヨーグルト	玉ねぎ/コーン/パセリ粉/キャベツ/きゅうり/人参/小松菜/キウイフルーツ/ほうれん草/りんごジュース	みかんジュース 米粉ほうれん草蒸しパン ヨーグルト		エネルギー 503 586 たんばく質 18.5 23.2	脂質 13.6 17.2 食塩 1.3 1.7
28	カレーうどん キャベツおかか和え りんご	うどん/片栗粉/豆腐ドーナツ	豚もも肉/かつお節/鶏ささみ肉/牛乳/ヨーグルト	人参/玉ねぎ/キャベツ/しめじ/りんご	牛乳 豆腐ドーナツ ヨーグルト		エネルギー 471 523 たんばく質 19 20.7	脂質 15 14.9 食塩 3.1 3.7

都合により、メニューを変更する場合がありますのでご了承ください。
材料名には給食・15時おやつに使用する食材名が記入されています。

平日の 平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんばく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
2 歳児	493	20.0	14.0	1.6
3～5 歳児	561	23.0	15.0	1.7