

2026年2月

予定献立表

認可保育園トドーラースリング

日/ 曜	献立名	材料名			10時(2歳) 15時	おやつ	栄養価 (上・2歳)(下・3~5歳)
		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			
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 たんぱく質 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/フロッコリー/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 たんぱく質 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 たんぱく質 20.1 22.5	脂質 15.5 15.8 食塩 1.4 1.4
5 (木)	ごはん 鮓みりん干し焼き 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 たんぱく質 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/ちくわび/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 たんぱく質 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 たんぱく質 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/プロッコリー/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 たんぱく質 17.9 19.3	脂質 14.2 14.2 食塩 1.8 2
10 (火)	ブルコギ丼 焼壳 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/焼壳/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 牛乳	エネルギー 469 543 たんぱく質 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 たんぱく質 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 牛乳	エネルギー 498 583 たんぱく質 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 たんぱく質 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 たんぱく質 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/パンイン缶/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 たんぱく質 20.2 25.1	脂質 13.8 17.2 食塩 1.3 1.6



2026年2月

予定献立表

認可保育園トドーラースリング

	献立名	材料名			10時(2歳) おやつ 15時	栄養価 (上・2歳)(下・3~5歳)
		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		
18 (水)	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 ン/ブロッコリー/し めじ/エリンギ/玉ね ぎ/オレンジ	牛乳	エネルギー 脂質 503 15.8 546 15.8 たんぱく質 食塩 22.6 1.4 24.2 1.6
19 (木)	～ピュッフェ給食～ 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/スパグ 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/ビーマン/ 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 脂質 507 13.6 593 16.8 たんぱく質 食塩 19.4 1.3 24 1.5
20 (金)	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 牛乳	エネルギー 脂質 515 13.7 579 13.5 たんぱく質 食塩 19.7 1.5 21.4 1.8
21 (土)	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 牛乳	エネルギー 脂質 503 17.4 562 18.1 たんぱく質 食塩 18.5 2.6 20 3.2
24 (火)	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 牛乳	エネルギー 脂質 493 14.6 551 14.6 たんぱく質 食塩 21.4 1.5 23.4 1.8
25 (水)	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 牛乳	エネルギー 脂質 513 9.8 598 12.3 たんぱく質 食塩 21.6 2.1 27 2.5
26 (木)	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 牛乳	エネルギー 脂質 530 15.7 595 15.6 たんぱく質 食塩 23.6 1.5 27 1.9
27 (金)	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 牛乳	エネルギー 脂質 503 13.6 586 17.2 たんぱく質 食塩 18.5 1.3 23.2 1.7
28 (土)	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 牛乳	エネルギー 脂質 471 15 523 14.9 たんぱく質 食塩 19 3.1 20.7 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)	たんぱく質 (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