

献立表

2026年2月

鮎川保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
2 月	昼食	ご飯 鰯の香味焼き 冬野菜の味噌汁	米	鰯 味噌	白葱、生姜、にんにく 白菜、チンゲン菜、人参、玉葱	みりん、酒、しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 クラッカー・フルーツ	全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	みかん	
3 火	昼食	巻き寿司 (幼児) 散らし寿司 (乳児) 豚汁	米、砂糖 米、砂糖 さつま芋	豚肉、のり しらす、のり 豚肉、味噌、油揚げ	人参、ほうれん草、もやし 人参、コーン、きぬさや、干し椎茸 人参、玉葱、白菜	塩、酢、しょうゆ だし汁、酢、酒、しょうゆ、塩 だし汁
	★午後おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	小麦粉、黒糖、油	牛乳 豆乳		ベーキングパウダー
4 水	昼食	ジャージャーライス わかめの中華和え 中華スープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖、ごま油 春雨	豚ひき肉、味噌 わかめ	玉葱、人参、葱、白葱、いんげん、干し椎茸、生姜 人参、チンゲン菜	だし汁、しょうゆ、鶏がら しょうゆ だし汁、鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 バイクドさつま芋	さつま芋、油	牛乳		塩
5 木	昼食	ご飯 鯖の味噌焼き おでん 小松菜のすまし汁	米 砂糖 じゃが芋	味噌、鯖 (幼児)、鯖 (乳児) 厚揚げ、ちくわ	大根 えのき、人参、小松菜	酒、みりん だし汁、しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、塩、だし汁
	★午後おやつ	お茶 チヂミ	小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油	ツナ	玉葱、人参、にら	しょうゆ、酢
6 金	昼食	ご飯 ボークチャップ 彩りサラダ コンソメスープ	米 砂糖、油 砂糖、油	豚肉	玉葱、舞茸、ピーマン ブロッコリー、ハフリカ、人参、コーン 玉葱、南瓜、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ 酢、しょうゆ、塩 だし汁、コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 豆乳クリームパン	マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳 牛乳、豆乳		塩
7 土	昼食	お弁当日				
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	ふわふわチップ、畑のクラッカー	牛乳		
9 月	昼食	ご飯 鰯のパン粉焼き ひじきと大豆の煮物 玉葱の味噌汁	米 パン粉、油 砂糖	鰯、青のり 大豆、ひじき 味噌	にんにく 人参、いんげん 玉葱、ほうれん草、大根	ワイン (白)、塩 だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	お茶、自然食お菓子 いちごヨーグルト	ミレービスケット 苺ジャム、砂糖	ヨーグルト、スキムミルク		
10 火	昼食	ドライカレー 花野菜のサラダ フルーツ	米、片栗粉、油 油、砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉、大豆	玉葱、人参、ピーマン、トマト、にんにく、生姜 ブロッコリー、カリフラワー バナナ	鶏がら、ウスターソース、カレー粉 酢、塩
	★午後おやつ	牛乳 ブランフレーククランチ	ブランフレーク、バター、コーンフレーク	牛乳		マシュマロ
12 木	昼食	ちゃんぽん風うどん 鮭の塩焼き	干しうどん、片栗粉、ごま油	豚肉 鮭	白菜、人参、もやし、白葱、にら、筍	だし汁、しょうゆ、鶏がら、酒、塩 酒、塩
	★午後おやつ	お茶 ツナご飯	米、砂糖	ツナ、油揚げ、海苔	人参	しょうゆ
13 金	昼食	ご飯 (玄米) 松風焼き 白菜のお浸し 豆腐のすまし汁	玄米 (幼児)、白米 (乳児) パン粉、砂糖、ごま	鶏ひき肉、味噌 豆腐	玉葱、干し椎茸 白菜、人参、しめじ 小松菜	酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、塩、だし汁
	★午後おやつ	牛乳 さつま芋とごまのケーキ	ホットケーキ粉、さつま芋、バター、ごま、砂糖	牛乳 牛乳、スキムミルク		
14 土	昼食	お弁当日				
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、紫芋チップ	牛乳		

◆ ひよこ組のみ 午前おやつ ◆ 自然食お菓子

(月)・(木) 畑のクラッカー
(火)・(金) 野菜スティック
(水)・(土) 紫芋チップ

原材料は国産のものを使用
合成着色料、合成保存料、化学調味料など不使用です。

2月の献立はこの基準をもとに作成しています。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
1~2歳児	474	15.1 ~ 23.7	10.1 ~ 15.8	221	2.0	194	0.20	0.29	17	3.0	1.4 未満
3~5歳児	550	17.8 ~ 27.4	12.2 ~ 18.2	247	2.4	215	0.24	0.37	19	3.7	1.7 未満

献立表

2026年2月

鮎川保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
16 月	昼食	ご飯 鯖の磯辺焼き 切干大根とツナの和え物 のっぺい汁	米 油、片栗粉 砂糖、ごま油 さつま芋、片栗粉	鯖、青のり ツナ	人参、切干大根 大根、玉葱、人参、干し椎茸、生姜	酒、塩 酢、しょうゆ、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	お茶 おかかわかめおにぎり	米	かつお節、炊き込みわかめ		
17 火	昼食	高野豆腐のあんかけ丼 わかめの和え物 小松菜の味噌汁	米、片栗粉、砂糖 ごま、砂糖	鶏ひき肉、高野豆腐 わかめ、かつお節 味噌	玉葱、白菜、人参、白葱、生姜 大根、小松菜	だし汁、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 黒糖みるくパン	マーガリン、黒糖、小麦粉	牛乳 牛乳、卵		塩
18 水	昼食	ご飯 ハンバーグ 添え野菜 コンソメスープ	米 パン粉、砂糖、片栗粉 じゃが芋	あいびきミンチ、豚ひき肉	玉葱 人参、いんげん しめじ、ほうれん草、白葱	だし汁、しょうゆ、みりん、塩 塩 だし汁、コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 ココアクッキー	小麦粉、砂糖、油	牛乳 豆乳		ココア、ベーキングパウダー
19 木	昼食	ご飯 鶏の竜田焼き もやしとちくわのナムル 中華風コンソメスープ	米 砂糖、片栗粉、小麦粉 ごま、砂糖、ごま油 片栗粉	鶏肉 ちくわ	生姜 もやし、人参、小松菜 クリームコーン、玉葱、青葱	酒、しょうゆ、みりん しょうゆ、酢 鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつま芋、砂糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク		
20 金	昼食	豚丼 根菜ときのこのお汁	米、糸こんにゃく、砂糖、油	豚肉 味噌	玉葱、人参、いんげん、生姜 大根、南瓜、人参、えのき	だし汁、しょうゆ、みりん、酒 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		
21 土	昼食	ハニーロール 彩りスープ チーズ、牛乳	マーガリン、砂糖、小麦粉 じゃが芋	牛乳 鶏肉 牛乳、チーズ	玉葱、ほうれん草、人参	塩 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	ふわふわチップ、畑のクラッカー	牛乳		
24 火	昼食	菜めしご飯 鰯のごま照り焼き 高野豆腐の煮物 さつま芋の味噌汁	米 ごま 砂糖 さつま芋	鰯 高野豆腐 味噌	人参、いんげん、干し椎茸 大根、玉葱	菜めしふりかけ（鰹節粉末入り） みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		塩
25 水	昼食	ハヤシライス サラダパーティー 中華ドレッシング	米、ルウ さつま芋 砂糖、ごま油	牛肉、豆乳	玉葱、トマト、人参、しめじ、舞茸 ブロッコリー、かぶ	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース 酢、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 チャプチェ	春雨、砂糖、ごま油	牛乳 豚ひき肉	玉葱、人参、にら、干し椎茸	酒、しょうゆ、鶏がら、塩
26 木	昼食	ご飯 鮭の照り焼き 大根の酢の物 豚汁	米 砂糖 さつま芋	鮭 豚肉、味噌、油揚げ	大根、人参 人参、白葱	酒、しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 北海道ミルクパン	マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳 牛乳、卵		塩
27 金	昼食 【リクエスト献立】	麻婆丼 華風きゅうり 中華スープ	米、片栗粉、砂糖、ごま油 ごま、砂糖、ごま油	豚ひき肉、豆腐、味噌、赤味噌	玉葱、人参、青葱、干し椎茸 きゅうり、人参 白菜、もやし、人参	だし汁、しょうゆ、酒 酢、しょうゆ、塩 鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	お茶 焼きそば	ゆで中華めん	豚肉、青のり	キャベツ、人参、玉葱	焼きそばソース、ウスターソース、酒
28 土	昼食	黒糖ロールパン さっぱりスープ フルーツ、牛乳	マーガリン、黒糖、小麦粉 さつま芋	牛乳 鶏肉 牛乳 牛乳	玉葱、ブロッコリー、人参 バナナ	塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、紫芋チップ			

◎調理室からのひとこと◎

- * 今月の旬の食材は、大根、白菜、ブロッコリー、カリフラワー、みかん等です。
- * 27日の昼食は、5歳児クラスのリクエスト献立です。
- * 7日・14日はお弁当日です。お弁当の持参をお願いします。
- * 13日の玄米の日は0～2歳クラスは精白米を、3～5歳クラスは玄米を食べます。
- * 鯖のメニューの日は、0・1・2歳児クラスは鯖になります。
- * 今月のご飯は、0・1歳児クラスは精白米を、2・3・4・5歳児クラスは五分つき米を食べます。
- * マヨネーズドレッシングとは、卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングの事です。
- * ★は、調理室の手作りおやつです。
- * 0歳児クラスは、午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べています。
- * 1・2歳児クラスは、午前おやつに牛乳を飲んでいきます。
- * 完了期・給食は【さばのふし・いわしの煮干・そうだかつおのふし・かつおのふし】のだし汁を使用しています。
- * 仕入れにより、調理内容を変更する場合があります。
- * 農園で収穫する食材に応じて、調理内容を一部変更する場合があります。

