

## 令和8年2月 三光保育園 予定献立表

(都合により一部変更することがあります)

日	曜日	献立名				献立材料名				エネルギー たんぱく質 以上児 未満児		
		10時 (未満児のみ)	12時 未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品					
2	月	牛乳 ベビーセ ンベイ	二色サンドイッチ 大豆のスープ バナナ	ポーク チャップ ミルク	(手作り) ゆかりおに ぎり 牛乳	卵 大豆 牛乳 だし昆布	鶏肉 スキミルク 豚肉	食パン マヨネーズ 砂糖 油 ケチャップ	いちごジャム じゃが芋 米 ソフトせんべい	キャベツ 大根 トマト バナナ	玉ねぎ 人参 グリンピース ゆかり	654kcal 29.1g 503kcal 23.0g
3	火	牛乳 ビスケット	【豆まき】 恵方巻き (0・1歳:ちらし寿司) 豚汁	高野豆腐 の含め煮 チーズ	クラッカー ミルク	卵 のり 厚揚げ スキミルク 牛乳 煮干し	桜でんぶ 豚肉 チーズ 高野豆腐 だし昆布 味噌	米 さつま芋 クラッカー ビスケット	砂糖	ほうれん草 人参	ごぼう 小葱	577kcal 22.4g 483kcal 19.4g
4	水	牛乳 ビスケット	カレーラン かき揚げ プロッコリー みかん(未:みかん缶)	大豆の甘 煮 牛乳	ミニクロワッ サン 牛乳	豚肉 卵 大豆	ウインナー 牛乳 だし昆布	うどん 砂糖 小麦粉 パン カレールウ	かたくり粉 油 マヨネーズ ビスケット	人参 チングン菜 プロッコリー みかん缶	玉ねぎ グリンピース みかん	645kcal 22.6g 514kcal 19.0g
5	木	牛乳 ベビーセ ンベイ	ごはん フィッシュコロッケ 野菜炒め 味噌汁	かぼちゃ の煮物 牛乳	(手作り) 桃ゼリー 豆乳クッキー	魚すり身 厚揚げ 寒天 だし昆布	卵 牛乳 味噌 煮干し	米 小麦粉 油 豆乳クッキー ケチャップ	じゃが芋 パン粉 砂糖 ソフトせんべい	人参 キャベツ もやし 小葱 かぼちゃ	玉ねぎ ピーマン 大根 桃缶	606kcal 21.7g 494kcal 16.5g
6	金	牛乳 ビスケット	芋ごはん すき焼き風煮 味噌汁	プロッコリー のじやこ炒 め 牛乳	(手作り) マドレーヌ 牛乳	牛肉 卵 豆腐 わかめ 味噌 だし昆布	豚肉 薄揚げ 牛乳 しらす干し 煮干し	米 油 マーカリオン ビスケット	さつま芋 砂糖 ホットケーキ粉 ごま油	チングン菜 えのき茸 白菜 プロッコリー	玉ねぎ 人参 小葱 糸こんにゃく	640kcal 26.1g 474kcal 18.5g
7	土	牛乳	サラダロール 魚肉ソーセージ バナナ 牛乳		ミレービス ケット 牛乳	ハム 牛乳	魚肉ソーセージ	パン ビスケット	マヨネーズ	キャベツ きゅうり	人参 バナナ	612kcal 21.0g 474kcal 17.8g
9	月	牛乳 ビスケット	ハヤシライス コールスロー パイナップル (未:みかん缶)	白菜とベー コンのスープ 牛乳	(手作り) スキムブリ ン ビスコ	牛肉 ハム ゼラチン	スキムミルク 牛乳 ベーコン	米 砂糖 ビスコ ビスケット	油 ビスコ ハヤシライスルウ	玉ねぎ しめじ 人参 とうもろこし みかん缶 白菜	グリンピース キャベツ きゅうり パイナップル缶 パセリ	588kcal 24.1g 514kcal 20.5g
10	火	牛乳 ベビーセ ンベイ	ごはん 鰯の竜田揚げ (未:自身魚の竜田揚げ) ごまあえ 味噌汁	じやがいも の煮物 チーズ	お豆腐屋 さんのビス ケット ミルク	鰯 薄揚げ チーズ 鶏肉 味噌 煮干し	白身魚 厚揚げ スキムミルク 牛乳 だし昆布	米 かたくり粉 ごま じやが芋	砂糖 油 ビスケット ソフトせんべい	しょうが 小松菜 もやし 小葱	白菜 人参 玉ねぎ	612kcal 26.4g 488kcal 21.2g
11	水	建国記念の日										
12	木	牛乳 ビスケット	肉丼 野菜のナムル 豆腐とはんぺんの 吸い物	里芋の土 佐煮 牛乳	(手作り) フルーツ ヨーグルト	豚肉 はんぺん 牛乳 かつお節 煮干し	豆腐 わかめ ヨーグルト だし昆布	米 砂糖 ごま油 ビスケット	油 ごま 里芋	玉ねぎ さやいんげん もやし 小葱	しょうが きゅうり 人参 みかん缶	580kcal 22.3g 467kcal 18.0g
13	金	牛乳 ベビーセ ンベイ	【誕生会】 わかめおにぎり とんかつ ボテサラダ ウインナー プロッコリー 味噌汁 りんごゼリー		バームクー ヘン 牛乳	わかめ 卵 ウインナー 牛乳 だし昆布	豚肉 ハム 豆腐 味噌 煮干し	米 パン粉 じやが芋 ゼリー ソフトせんべい	小麦粉 油 マヨネーズ バームクーヘン とんかつソース	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	人参 プロッコリー 小葱	677kcal 27.5g 536kcal 22.1g
14	土	牛乳	フランクロール チーズ バナナ 牛乳		アスパラガ スピスケット 牛乳	ウインナー 牛乳	チーズ	パン	ビスケット	バナナ		582kcal 19.3g 463kcal 17.3g

日	曜日	献立名				献立材料名				エネルギー たんぱく質 以上児 未満児	
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品			
16	月	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏の唐揚げ マカロニのケチャップ和え 味噌汁	大根と豚 肉の煮物 牛乳	(手作り) 麩ラスク 牛乳	鶏肉 厚揚げ 味噌 だし昆布	ハム 牛乳 煮干し 豚肉	米 小麦粉 パスタ マーガリン ケチャップ	砂糖 油 麩 ビスケット	玉ねぎ とうもろこし かぼちゃ 大根 人参 グリンピース 小葱	609kcal 26.7g 474kcal 20.8g
17	火	牛乳 ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ	魚の幽庵 焼き 牛乳	豚まん 牛乳	木綿豆腐 合挽肉 牛乳	ハム 白身魚	米 かたくり粉 はるさめ ビスケット	砂糖 油 豚まん 甜麺醤	根深ねぎ 玉ねぎ もやし しょうが きゅうり オレンジ・ジュース	585kcal 26.2g 483kcal 24.6g
18	水	牛乳 ベビーせんべい	【郷土料理】 ごはん(のりの佃煮) ぶりの照り焼き ほうれん草の白和え のつべい汁	煮豆 チーズ	動物ビスケット 牛乳	のりの佃煮 ちくわ 鶏肉 牛乳 煮干し 味噌	刻みのり ぶり 木綿豆腐 チーズ 厚揚げ だし昆布	米 里芋 かたくり粉 金時豆	砂糖 ビスケット ソフトせんべい	しょうが 人参 ごぼう ほうれん草 小葱 れんこん	608kcal 25.9g 510kcal 20.3g
19	木	牛乳 ビスケット	かしわうどん ちくわの磯辺揚げ プロッコリー バナナ	厚揚げの 煮物 牛乳	(手作り) 昆布おにぎり 牛乳	鶏肉 卵 かまぼこ スキムミルク 牛乳 だし昆布	わかめ ちくわ 青のり 昆布佃煮 厚揚げ	うどん 小麦粉 マヨネーズ ビスケット	砂糖 油 米	小葱 バナナ プロッコリー	595kcal 27.2g 494kcal 21.5g
20	金	牛乳 ビスケット	チキンライス ツナと野菜の ごま味サラダ オニオンスープ	スクランブルエッグ 牛乳	せんべい ミルク	鶏肉 ベーコン スキムミルク	シーチキン 牛乳 卵	米 砂糖 マーガリン ケチャップ	油 ごまドレッシング せんべい ビスケット	人参 マッシュルーム キャベツ とうもろこし 玉ねぎ グリンピース きゅうり パセリ	632kcal 23.3g 488kcal 19.2g
21	土	牛乳	ハムテーブル チーズ バナナ 牛乳		クラッカー 牛乳	ベーコン 牛乳	チーズ	パン	クラッcker	バナナ	536kcal 18.7g 520kcal 19.5g
23	月	天皇誕生日									
24	火	牛乳 ベビーせんべい	親子丼 切干大根の炒め煮 豆腐と青さの吸い物	さつま芋 の甘煮 牛乳	ドーナツ ミルク	鶏肉 丸天 あおさ スキムミルク 煮干し	卵 豆腐 牛乳 だし昆布	米 油 さつま芋	砂糖 ドーナツ ソフトせんべい	人参 根深ねぎ きやいんげん 玉ねぎ 切干大根 小葱	612kcal 27.7g 497kcal 20.1g
25	水	牛乳 ビスケット	パン(りんごジャム) 白身魚のチーズ風味 ソテー ハムサラダ 鶏肉と野菜のスープ	ゆで卵 牛乳	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	白身魚 ハム 牛乳 卵	粉チーズ 鶏肉 鮭フレーク	食パン 小麦粉 米 マヨネーズ	りんごジャム マーガリン ビスケット	人参 キャベツ きゅうり チキン・菜 レモン汁 玉ねぎ	612kcal 32.2g 484kcal 25.8g
26	木	牛乳 ビスケット	スペグティミートソース フレンチサラダ バナナ	わかめ スープ ミルク	ミニメロン パン 牛乳	合挽肉 粉チーズ スキムミルク 豆腐	ハム 牛乳 わかめ チーズ	パスタ 砂糖 パン	油 ビスケット ケチャップ	人参 ピーマン キャベツ とうもろこし 小葱 玉ねぎ パセリ きゅうり バナナ レモン汁	619kcal 25.7g 468kcal 18.5g
27	金	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 白身魚のカレーフライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	レバーの 甘煮 チーズ	(手作り) みかんゼリー <sup>リ</sup> マルボーロ	白身魚 ベーコン チーズ 鶏レバー 味噌 だし昆布	卵 厚揚げ 寒天 牛乳 煮干し	米 パン粉 砂糖 マルボーロ ソフトせんべい	小麦粉 油 じゃが芋 ケチャップ カレー粉	レモン汁 キャベツ ピーマン みかん缶 もやし 人参 小葱 しょうが	592kcal 22.9g 487kcal 19.2g
28	土	牛乳	コロッケパン チーズ バナナ 牛乳		野菜ステイク 牛乳	合挽肉 卵	チーズ 牛乳	パン パン粉 油	じゃが芋 小麦粉 ビスケット	人参 キャベツ 玉ねぎ バナナ	626kcal 22.0g 494kcal 19.2g