



2月の献立表



2026年02月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			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	
02月	煮干し	ご飯 みそ汁(白菜・えのき) 豚肉のしょうが焼き シルバーサラダ フルーツ	胚芽米、さといも、はる さめ、マヨドレ(乳・卵な し)、米、油、ごま、きび 砂糖	豚肉、べにさけ、みそ	りんご、たまねぎ、キャ ベツ、きゅうり、はくさ い、ごぼう、えのきた け、コーン缶、しょうが、 こんぶ	お茶 里芋と鮭のごはん ごぼうスティック
03火 豆 ま き	ブロッコリー ごま和え	おにっごごはん みそ汁(豆腐・なめこ) いわしのさんが焼き いり鶏煮 フルーツ	米、小麦粉、きび砂糖 、さつまいも、片栗粉、 油	牛乳、鶏ひき肉、絹ご し豆腐、いわし、鶏も 肉、大豆、みそ、油揚 げ	いちご、にんじん、にんじんジュース きゅうり、ねぎ、なめこ(ゆで)、れん こん、ごぼう、たけのこ、しょうが、グリン ピース(冷凍)、干しいたけ、干しぶ ろ、しそ	牛乳 あかおに蒸しパン 胡瓜スティック
04水 きいろ クッキング	かぼちゃ 煮物	ご飯 すまし汁(はんぺん・しいたけ) 鶏肉の味噌焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 きび砂糖、ごま油	鶏もも肉、豚ひき肉、は んぺん(乳・卵なし)、 みそ	みかん、キャベツ、緑 豆もやし、たまねぎ、に んじん、にら、しいた け、こんぶ、にら	お茶 チヂミ こんぶ
05木	人参 スティック	ご飯 スープ(白菜・しめじ・人参) 豆腐のえびあんかけ 小松菜のゴマネズ フルーツ	焼きそばめん(乳・卵な し)、米、油、マヨドレ (乳・卵なし)、片栗粉、 ごま	牛乳、絹ごし豆腐、え び(むき身)、豚肉、煮 干し、みそ	りんご、こまつな、にんじん、キャベツ、 たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、にん じん、ねぎ、しめじ、ピーマン、干しい たけ、しょうが、あおのり	牛乳 焼きそば 煮干し
06金 パン 選択	かぶの 煮物	パン ミネストローネスープ マカロニグラタン(チキン) はくさいとじゃこのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、 胚芽米、小麦粉、パン 粉、きび砂糖、油、オ リーブ油、ごま油、マカロ ニ	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき 肉、大豆(ゆで)、みそ、 ベーコン(乳含む)、し らす干し、バター、粉 チーズ	いちご、はくさい、もやし、たまねぎ、も やし、にんじん、トマト、キャベツ、ホー ルトマト缶詰、グリンピース(冷凍)、セロ リー、にんじん、しょうが、パセリ	お茶 鶏そぼろごはん みそ汁(もやし・人参)
07土	ゆで さつま芋	カレー風味の豚丼 すまし汁(豆腐・えのき) みかん	胚芽米、スパゲッティ、 片栗粉、油、きび砂糖 、ごま油	豚肉(ロース・脂身付)、 牛乳、絹ごし豆腐、ウイ ンナー(乳・大豆含む)	みかん、たまねぎ、だ いこん、にんじん、ピー マン、しめじ、えのきた け、グリンピース、にん にく	牛乳 スパゲティー・ナポリタン 大根スティック
09月	こんぶ	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 味のパン粉焼き(にんにく) さつまいものバター焼き フルーツ	さつまいも、胚芽米、 じゃがいも、油、パン 粉、米、ごま、ごま油、 きび砂糖	さわら、みそ、バター、 かつお節	いちご、きゅうり、たま ねぎ、にんにく、焼きの り	お茶 おかかおにぎり 中華きゅうり
10火 みどり クッキング	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(もやし・人参) 豚肉ときのこのバター炒め ほうれん草のお浸し フルーツ	胚芽米、小麦粉、米、 きび砂糖、片栗粉、ご ま油	牛乳、豚肉、焼き豚 (乳・卵なし)、みそ、バ ター、かつお節	みかん、ほうれんそう、もや し、しめじ、にんじん、キャベ ツ、エリンギ、たけのこ、え のきたけ、ねぎ、にんにく、干 しいたけ	牛乳 肉まん 人参スティック
12木	粉ふき芋	ご飯 沢煮椀 かじきの梅肉焼き ひじきと大豆の煮物 フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、きび砂糖、 マヨドレ(乳・卵なし)、 油	牛乳、かじき、豚肉、バ ター、油揚げ、大豆(ゆ で)	りんご、かぼちゃ、にんじん、 ブロッコリー、しらたき、ごぼ う、たけのこ(ゆで)、ねぎ、う め干し、しいたけ、いんげん、 ひじき	牛乳 かぼちゃサンド ゆでブロッコリー
13金	ゆで さつま芋	ハヤシライス お豆腐サラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、油、ごま油、オ リーブ油、ごま、はちみ つ	牛乳、鶏がらスープ、 豚肉、木綿豆腐、豆 乳、バター	いちご、たまねぎ、トマト、きゅ うり、にんじん、きゅうり、干し ぶどう、コーン缶、マッシュ ルーム、グリンピース(冷 凍)、にんにく、しょうが	牛乳 スコーン(レーズン) 胡瓜スティック
14土	大根 スティック	あんかけうどん 里芋の煮物 みかん	生うどん(乳・卵なし)、 さといも、胚芽米、片栗 粉、油、ごま(乾)、きび 砂糖	豚肉、チーズ、しらす 干し、かつお節	みかん、はくさい、にん じん、たまねぎ、板こんに やく、ねぎ、にら、い んげん、干しいたけ	お茶 じゃこチャーハン (しらす・にら) チーズ

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー593kcal・たんぱく質23.4g・脂質19.4g)



献立表

2026年02月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			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	
16月	煮干し	ご飯 みそ汁(白菜・えのき) 豚肉のしょうが焼き シルバーサラダ フルーツ	胚芽米、さといも、はる さめ、マヨドレ(乳・卵な し)、米、油、ごま、きび 砂糖	豚肉、べにさげ、みそ	りんご、たまねぎ、キャ ベツ、きゅうり、はくさ い、ごぼう、えのきた け、コーン缶、しょうが、 こんぶ	お茶 里芋と鮭のごはん ごぼうスティック
17火	ブロッコリー ごま和え	ご飯 みそ汁(豆腐・なめこ) いわしのさんが焼き いり鶏煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、さつまいも、 米、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、絹ご し豆腐、いわし、鶏もも 肉、みそ	いちご、にんじんジュース、きゅうり、に んじん、ねぎ、なめこ(ゆで)、れんこ ん、ごぼう、たけのこ、しょうが、グリン ピース(冷凍)、干しぶどう、しそ、干し いたけ	牛乳 さつま芋蒸しパン 胡瓜スティック
18水	かぼちゃ 煮物	ご飯 すまし汁(はんぺん・しいたけ) 鶏肉の味噌焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 きび砂糖、ごま油	鶏もも肉、豚ひき肉、は んぺん(乳・卵なし)、 みそ	みかん、キャベツ、緑 豆もやし、たまねぎ、に んじん、にら、しいた け、こんぶ、にら	お茶 チヂミ こんぶ
19木	人参 スティック	ご飯 スープ(白菜・しめじ・人参) 豆腐のえびあんかけ 小松菜のゴマネズ フルーツ	焼きそばめん(乳・卵な し)、米、油、マヨドレ (乳・卵なし)、片栗粉、 ごま	牛乳、絹ごし豆腐、え び(むき身)、豚肉、煮 干し、みそ	りんご、こまつな、にんじん、キャベツ、 たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、にん じん、ねぎ、しめじ、ピーマン、干ししい たけ、しょうが、あおのり	牛乳 焼きそば 煮干し
20金 誕生 生会	かぶの 煮物	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) チキンカツ マカロニサラダ フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵な し)、じゃがいも、パン粉、小 麦粉、きび砂糖、マカロニ、 油、米、マヨドレ(乳・卵な し)、片栗粉	牛乳、鶏むね肉、生ク リーム、みそ、ゼラチン	みかん、いちご、キャベツ、きゅうり、た まねぎ、にんじん、かぶ、万能ねぎ、た まねぎ	(幼児)牛乳・人参パン いちごパバロア (乳児)お茶・人参パン ミルクスープ
21土	ゆで さつま芋	カレー風味の豚丼 すまし汁(豆腐・えのき) みかん	胚芽米、スパゲッティ、 片栗粉、油、きび砂糖 、ごま油	豚肉、牛乳、絹ごし豆 腐、ウインナー(乳・大 豆含む)	みかん、たまねぎ、だ いこん、にんじん、ピー マン、しめじ、えのきた け、グリンピース、にん にく	牛乳 スパゲッティ・ナポリタン 大根スティック
24火	こんぶ	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鶏のパン粉焼き(にんにく) さつまいものバター焼き フルーツ	さつまいも、胚芽米、 じゃがいも、油、パン 粉、米、ごま、ごま油、 きび砂糖	さくら、みそ、バター、 かつお節	いちご、きゅうり、たま ねぎ、にんにく、焼きの り	お茶 おかかおにぎり 中華きゅうり
25水	ごぼう スティック	パン ミネストローネスープ マカロニグラタン(チキン) はくさいとじゃこのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、 胚芽米、小麦粉、パン 粉、きび砂糖、油、オ リーブ油、ごま油、きび砂 糖、マカロニ	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき 肉、大豆(ゆで)、み そ、ベーコン(乳含 む)、しらす干し、バ ター、粉チーズ	いちご、はくさい、もやし、たまねぎ、も やし、にんじん、トマト、キャベツ、ホー ルトマト缶詰、グリンピース(冷凍)、セロ リー、にんじん、しょうが、パセリ	お茶 鶏そぼろごはん みそ汁(もやし・人参)
26木	粉ふき芋	ご飯 沢煮鮎 かじきの梅肉焼き ひじきと大豆の煮物 フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、きび砂糖、 マヨドレ(乳・卵なし)、 油	牛乳、かじき、豚肉、バ ター、油揚げ、大豆(ゆ で)	りんご、かぼちゃ、にんじん、 ブロッコリー、しらたき、ごぼ う、たけのこ(ゆで)、ねぎ、う め干し、しいたけ、いんげん、 ひじき	牛乳 かぼちゃサンド ゆでブロッコリー
27金	ゆで さつま芋	ハヤシライス お豆腐サラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、油、ごま油、オ リーブ油、ごま、はちみ つ	牛乳、鶏がらスープ、 豚肉、木綿豆腐、豆 乳、バター	いちご、たまねぎ、トマト、きゅ うり、にんじん、きゅうり、干し ぶどう、コーン缶、マッシュ ルーム、グリンピース(冷 凍)、にんにく、しょうが	牛乳 スコーン(レーズン) 胡瓜スティック
28土	大根 スティック	あんかけうどん 里芋の煮物 みかん	生うどん(乳・卵なし)、 さといも、胚芽米、片栗 粉、油、ごま(乾)、きび 砂糖	豚肉、チーズ、しらす 干し、かつお節	みかん、はくさい、にん じん、たまねぎ、板こんに やく、ねぎ、にら、い んげん、干ししいたけ	お茶 じゃこチャーハン (しらす・ニラ) チーズ

2月の果物は、りんご・みかん・伊予柑・デコポン・ぼんかん・いちご等になります。

4日(水)きいろ組クッキング(チヂミ)

10日(火)みどり組クッキング(肉まん)

