

2026年2月予定献立表

★印はぞう組のアンコールメニューです

※日によっては、材料名に記載していない調味料を使用します。ご了承ください。

尾山台保育園

| 曜 | 日 | 昼食 | 材 料 名 | 0.1歳対応 | 3時のおやつ | 延長のおやつ | 栄養価(昼＋おやつ) |
|---|----------|--|---|----------------|--|--|---|
| 月 | 2 16 | ★梅わかめ冷麦 ねぎ味噌豆腐 かぼちゃサラダ | 冷麦・梅びしお・わかめ・万能ねぎ・醤油・酒・みりん・塩・かつおだし 豆腐・豚肉・長ねぎ・ほうれん草・味噌・醤油・砂糖・片栗粉 かぼちゃ・きゅうり・人参・油・酢・塩・かつおだし | 酢抜き | 炊きおこわ 胚芽米・もち米・人参・ごぼう・しめじ・油揚げ 酒・醤油・塩 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き) | おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油 麦茶 | エネルギー 505 kcal たんぱく質 20 g 脂質 14.8 g |
| 火 | 3 17 | いわしの蒲焼 五目豆 ごはん 春菊と人参の味噌汁 | 鯛・酒・生姜・片栗粉・油・みりん・砂糖・醤油・かつおだし 大豆・こんにゃく・人参・ごぼう・乾椎茸・昆布・醤油・砂糖・みりん・油・かつおだし 胚芽米 春菊・長ねぎ・人参・味噌・煮干し・かつおだし | | 鬼まんじゅう(愛知県) さつまいも・小麦粉・上新粉・砂糖 くだもの・牛乳(0歳児 汁物・おにぎり付き) | ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま 麦茶 | エネルギー 551 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 16.2 g |
| 水 | 4 18 | スパニッシュオムレツ 小松菜とひじきのお浸し ごはん 大根の味噌汁 | 鶏卵・鶏肉・じゃがいも・玉葱・バセリ・にんにく・牛乳・塩・バター 小松菜・もやし・人参・ひじき・醤油・かつおだし・かつお節 胚芽米 大根・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし | | ★フルーツクリームサンド(苺) 食パン・生クリーム・砂糖・苺 くだもの・牛乳(0歳児 汁物・おにぎり付き) | 味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま 麦茶 | エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.1 g |
| 木 | 5 19 | ★きのこカレー カリフラワー人参ピクルス 青菜のすまし汁 | 胚芽米・豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・しめじ・マッシュルーム・トマト缶・にんにく・生姜・油 小麦粉・バター・カレー粉・塩・醤油・ケチャップ・ウスターソース・牛乳 カリフラワー・人参・酢・砂糖・塩・かつおだし えのき・玉葱・青菜・醤油・塩・かつおだし | ひき肉 酢抜き | 味噌煮込みうどん 干めん・鶏肉・油揚げ・キャベツ・長ねぎ・人参・生椎茸 ほうれん草・味噌・醤油・酒・かつおだし くだもの・牛乳(0歳児 汁物・おにぎり付き) | 鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま 麦茶 | エネルギー 659 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 18 g |
| 金 | 6 20 | 魚のごま味噌焼き ふきの信田煮 ごはん お事汁 | 魚・酒・味噌・白ごま・生姜 鶏肉・油揚げ・ふき・人参・生姜・醤油・酒・砂糖・かつおだし 胚芽米 里芋・大根・人参・ごぼう・こんにゃく・小豆・味噌・煮干し・かつおだし | | 深川飯(東京都) 胚芽米・あさり・油揚げ・ごぼう・万能ねぎ・生姜 醤油・みりん・酒・塩 くだもの・牛乳(0歳児 汁物・おにぎり付き) | わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶 | エネルギー 545 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 11.9 g |
| 土 | 7 21 | 散らしうどん かぶの煮物 くだもの | 干めん・鶏肉・キャベツ・もやし・人参・長ねぎ・いんげん・醤油・酒・みりん・塩・白ごま・かつおだし かぶ・青菜・人参・砂糖・みりん・醤油・かつおだし くだもの | | ジャムパン 食パン・ジャム くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き) | ゆかりおにぎり 胚芽米・ゆかり 麦茶 | |
| 月 | 9 | ニラと豆腐のハンバーグ 煮合い(茨城県) ごはん じゃがいもと玉葱の味噌汁 | 豆腐・鶏肉・人参・にら・パン粉(卵無し)・醤油・塩・砂糖 白滝・ごぼう・蓮根・人参・絹さや・乾椎茸・醤油・砂糖・酢・塩・かつおだし 胚芽米 じゃがいも・玉葱・人参・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし | | 中華風混ぜご飯 胚芽米・鶏肉・人参・たけのこ・乾椎茸・小松菜 ごま油・塩・醤油・酒 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き) | おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油 麦茶 | エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 15.2 g |
| 火 | 10 24 | いり豆腐 さつまいもの金平 ごはん キャベツと人参の味噌汁 | 鶏卵・豆腐・鶏肉・人参・長ねぎ・ごぼう・絹さや・乾椎茸・塩・砂糖・みりん・醤油・油 さつまいも・人参・いんげん・砂糖・みりん・醤油・油 胚芽米 キャベツ・人参・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし | | 南瓜蒸しパン かぼちゃ・小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・豆乳 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き) | ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま 麦茶 | エネルギー 589 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.8 g |
| 水 | 25 | ぶり大根(富山県) 菜の花のお浸し ごはん なめこの味噌汁 | 鯛・大根・人参・砂糖・醤油・酒・塩・みりん 菜の花・小松菜・キャベツ・人参・醤油・砂糖・かつおだし・かつお節 胚芽米 なめこ・長ねぎ・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし | | ポテトのチーズ焼き じゃがいも・バセリ・チーズ・バター・塩 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き) | 味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま 麦茶 | エネルギー 467 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.6 g |
| 木 | 12 26 | ★ミートローフ 金時豆のサラダ ごはん もやしとわかめの味噌汁 | 豆腐・豚肉・牛肉・玉葱・人参・塩・パン粉(卵無し)・ケチャップ 金時豆・キャベツ・きゅうり・人参・油・酢・醤油・砂糖・塩・かつおだし(0.1歳のみ) 胚芽米 もやし・玉葱・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし | 酢抜き | かんぴょうごはん 胚芽米・かんぴょう・砂糖・みりん・醤油・刻みのり・白ごま (2歳児クラス以降は酢飯・酢・砂糖・塩) くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き) | 鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま 麦茶 | エネルギー 600 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 15.7 g |
| 金 | 13 27 | 麻婆豆腐 ほうれん草の海苔和え ごはん 水菜のスープ | 豆腐・豚肉・長ねぎ・人参・にら・にんにく・生姜・味噌・醤油・砂糖・ごま油・片栗粉 ほうれん草・もやし・刻み海苔・醤油・かつおだし 胚芽米 水菜・玉ねぎ・人参・乾椎茸・醤油・塩・酒・かつおだし | | コーンマヨパン(卵無し) 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩 コーン缶・マヨネーズ(卵無し) くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き) | わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶 | エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.1 g |
| 土 | 14 28 | 焼肉ピラフ 粉吹きいも わかめとコーンの味噌汁/くだもの | 胚芽米・牛肉・玉葱・人参・万能ねぎ・マッシュルーム・塩・醤油・油 じゃがいも・塩・青のり コーン缶・玉ねぎ・わかめ・味噌・かつおだし/くだもの | | ジャムパン 食パン・ジャム くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き) | <今月の伝統行事> 3日 節分(鯛、五目豆) 6日 針供養(お事汁) | |

※栄養価は幼児クラスのものです。乳児クラスの栄養価は幼児の約80%です。○幼児の月平均 エネルギー555kcal たんぱく質22.3g 脂質15.9g カルシウム234mg