



# 令和8年2月 納食献立表



両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価			
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	
2	16	月	牛乳 リツツ	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き もやしの和風和え みそ汁（白菜） みかん	牛乳 マシュマロおこし（ココア）	米 塩こうじ ごま油 上白糖 コーンフレーク マシュマロ バター	鶏もも肉 みそ 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 白菜 しいたけ みかん	542kcal	20.0g	1.5g
3	火	牛乳 コーンスナック	▲節分▲ おにそろごはん さばのかば焼き かぶのゆかり和え みそ汁（麸） りんご	牛乳 甘納豆入り蒸しパン	米 油 三温糖 片栗粉 上白糖 麺 薄力粉 甘納豆	豚ひき肉 さば みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ きざみのり 人参 かぶ グリンピース きゅうり 小松菜 りんご	599kcal	25.0g	1.4g	
			麦ごはん さばのかば焼き かぶのゆかり和え みそ汁（麸） りんご		米 押麦 片栗粉 油 上白糖 麸 薄力粉 甘納豆	さば みそ 牛乳	生姜 かぶ きゅうり 人参 小松菜 りんご	536kcal	19.4g	1.1g	
4	18	水	牛乳 のりもの ビスケット	あんかけ焼きそば 青のりポテト わかめスープ バナナ	牛乳 五平もち	蒸し中華麺 片栗粉 ごま油 じゃが芋 油 米 上白糖	豚小間肉 わかめ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 たけのこ もやし チンゲン菜 きくらげ 生姜 青のり ねぎ バナナ	527kcal	17.9g	2.0g
5	19	木	牛乳 コーン クッキー	ごはん 枝豆いりつくね ほうれん草の納豆和え みそ汁（もやし） りんご	牛乳 麸のきな粉ラスク	米 油 上白糖 片栗粉 麺 バター	鶏ひき肉 赤みそ ひきわり納豆 油揚げ みそ 牛乳 きな粉	生姜 玉ねぎ 人参 枝豆 ほうれん草 えのき もやし 万能ねぎ りんご	505kcal	21.1g	1.3g
6	20	金	牛乳 リツツ	ハヤシライス アップルドレッシングサラダ ワインースープ バナナ	麦茶 いちごヨーグルト せんべい	米 油 バター 薄力粉 上白糖 三温糖 ジャガ芋 せんべい	豚小間肉 ウインナー ヨーグルト	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご バナナ いちごシャム	572kcal	16.0g	2.2g
7	21	土	牛乳 せんべい	照り焼き丼 きゅうりの塩昆布和え みそ汁（豆腐） オレンジ	牛乳 大学芋	米 油 上白糖 片栗粉 さつま芋	鶏もも肉 ツナ 絹豆腐 みそ 牛乳	玉ねぎ 万能ねぎ もやし きゅうり 人参 塩昆布 なめこ オレンジ	511kcal	20.0g	1.2g
9	月	牛乳 リツツ	和風スパゲティ プロッコリーのおかかマヨ和え チキンスープ バナナ	牛乳 里芋ごはん	スパゲティ 油 マヨドレ 米 里芋	ベーコン かつお節 竹輪 鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ えのき しめじ ほうれん草 きざみのり プロッコリー とうもろこし かぶ 人参 バナナ 万能ねぎ	547kcal	23.4g	1.7g	
			麦ごはん カレイのごまだれ焼き 白菜の煮びたし みそ汁（かぼちゃ） りんご		米 押麦 白いりごま 上白糖 三温糖 バター 薄力粉	カレイ みそ 油揚げ 牛乳	生姜 白菜 人参 しいたけ 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ りんご	523kcal	19.1g	1.2g	
10	24	火	牛乳 コーン スナック	麻婆豆腐丼 わかめの中華和え チンゲン菜のスープ オレンジ	牛乳 みそポテト	米 ごま油 三温糖 片栗粉 上白糖 ジャガ芋 薄力粉 油	豚ひき肉 みそ 木綿豆腐 わかめ ロースハム 牛乳	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参 干し椎茸 きゅうり チンゲン菜 オレンジ	551kcal	18.3g	2.0g
				食パン マヨドレ 油 三温糖 米		鶏もも肉 ヨーグルト ベーコン 牛乳 かつお節 チーズ	にんにく 生姜 白菜 きゅうり 赤パプリカ 玉ねぎ クリームコーン とうもろこし いちご	525kcal	23.7g	2.4g	
12	26	木	牛乳 コーン クッキー	食パン タンドリーチキン フレンチサラダ コーンスープ いちご	牛乳 チーズおかかごはん	食パン マヨドレ 油 三温糖 米	鶏むね肉 ベーコン 牛乳 かつお節 チーズ	にんにく トマト缶 白菜 きゅうり 赤パプリカ 玉ねぎ クリームコーン とうもろこし いちご	552kcal	27.1g	2.4g
				食パン チキンカツ（トマトソース） フレンチサラダ コーンスープ いちご		食パン マヨドレ パン粉 油 三温糖 米	鶏むね肉 ベーコン 牛乳 かつお節 チーズ	にんにく トマト缶 白菜 きゅうり 赤パプリカ 玉ねぎ クリームコーン とうもろこし いちご	567kcal	17.8g	1.2g
13	27	金	牛乳 リツツ	ごはん 豚バラ大根 菜の花の磯辺和え みそ汁（じゃが芋） バナナ	牛乳 シュガーバイ	米 ごま油 上白糖 ジャガ芋 パイ生地 グラニュー糖 バター	豚バラ肉 わかめ みそ 牛乳	大根 生姜 万能ねぎ 菜の花 小松菜 もやし 人参 きざみのり バナナ	567kcal	17.8g	1.2g
14	28	土	牛乳 せんべい	鶏ごぼう丼 キャベツの酢醤油和え みそ汁（小松菜） オレンジ	牛乳 黒糖ちんすこう	米 油 上白糖 片栗粉 三温糖 薄力粉	鶏もも肉 みそ 牛乳	人参 ごぼう キャベツ きゅうり えのき 小松菜 オレンジ	527kcal	19.2g	1.2g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・いちご・みかんを予定しています。（入荷状況により日々の使用を決定しています。）

※献立（食材）は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。

※0.1歳児は主食がパンの献立の日は、食パンを提供させていただきます。

※まだ食べたことのない食材がある場合はご家庭でお試しください。