



# 令和8年 2月 給食献立表



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 リッツ 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 パター	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▲ おにそぼろごはん さばのかば焼き かぶのゆかり和え みそ汁（鮭） りんご	牛乳 甘納豆いり蒸しパン	米 油 三温糖 片栗粉 上白糖 鮭 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 グリーンピース きゅうり 小松菜 りんご	599kcal	25.0g	1.4g
17			麦ごはん さばのかば焼き かぶのゆかり和え みそ汁（鮭） りんご		米 押麦 片栗粉 油 上白糖 鮭 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 パナナ	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 パナナ	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 鮭のきな粉ラスク	米 油 上白糖 片栗粉 鮭 パター	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 リッツ ハヤシライス アップルドレッシングサラダ ウイナースープ パナナ	麦茶 いちごヨーグルト せんべい	米 油 パター 薄力粉 上白糖 三温糖 じゃが芋 せんべい	豚小間肉 ウイナー 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 パナナ いちごジャム	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 リッツ	和風スパゲティ ブロッコリーのおかかマヨ和え チキンスープ パナナ	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 ブロッコリー とうもろこし かぶ 人参 パナナ 万能ねぎ	547kcal	23.4g	1.7g
10	24	火	牛乳 コーン スナック 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	牛乳 キャロットクッキー	米 押麦 白いりごま 上白糖 三温糖 パター 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
12	25	水	牛乳 のりもの ビスケット 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 じゃが芋 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
	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 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	牛乳 チーズおかかごはん	食パン マヨドレ 油 三温糖 米 食パン マヨドレ パン粉 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 鶏むね肉 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 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	525kcal	23.7g	2.4g
13	27	金	牛乳 リッツ ごはん 豚バラ大根 菜の花の磯辺和え みそ汁（じゃが芋） パナナ	牛乳 シュガーパイ	米 ごま油 上白糖 じゃが芋 パイ生地 グラニュー糖 パター	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 パナナ	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ください。