

2026年2月分献立表

はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前 午 後
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2	・月	ハヤシライス 切干サラダ キャベツスープ 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 オリーブ油	豚肉 ヨーグルト	切干大根 グリーンピース キャベツ たまねぎ、いちご きゅうり、えのきたけ パインアップル缶、みかん缶	クラッカー 麦茶 牛乳 フルーツもりもりヨーグルト 麦茶	
3	火	【節分】 節分ごはん 鱈の梅焼き ごま和え（ほうれん草、にんじん） みそ汁（大根、麩） 麦茶	麩、米粉 調合油 精白米 うるち米 白ごま 上白糖 さつまいも	大豆水煮缶 みそ まだら 牛乳	乾燥ひじき ほうれんそう にんじん だいこん うめ 梅びしお	せんべい 麦茶 牛乳 【節分おやつ】 鬼まんじゅう 麦茶、牛乳	
4	・水	ゆかりごはん 厚揚げの中華風炒め みそ汁（じゃが芋、わかめ） 果物（みかん） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 じゃがいも ごま油 スパゲティ オリーブ油	豚ひき肉 生揚げ みそ ベーコン 牛乳	チゲンサイ かつわかめ、焼きのり みかん、たまねぎ ふりかけ ゆかり にんじん、ぶなしめじ たまねぎ、ほうれんそう	ビスケット 麦茶 牛乳 和風スナゲティ 麦茶 牛乳	
5	・木	ごはん カレイのみそ煮 南瓜サラダ すまし汁（オクラ、にんじん） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 みそ ノエグマヨネーズ	カサライ ロースハム みそ かつお節 牛乳	おろし にんじん しょうが きゅうり かぼちゃ	クラッカー 麦茶 牛乳 焼きおにぎり 麦茶 牛乳	
6	・金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め（キャベツ、ピーマン、コーン） みそ汁（茄子、玉ねぎ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油 パウムクーヘン	鶏肉 みそ 牛乳	青ピーマン マーマレード カールン缶 キャベツ なす たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 パウムクーヘン 麦茶 牛乳	
7	・土	あんかけうどん さつま芋のレモン煮 果物（みかん缶） 麦茶	片栗粉 干しうどん 上白糖 さつまいも 黒糖パン	鶏肉 牛乳	味噌果汁 みかん缶 ぶなしめじ はくさい ねぎ にんじん	ビスケット 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳	
9	月	スタミナ丼 白菜のフレンチサラダ みそ汁（しいたけ、小松菜） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 オリーブ油 ごま油、調合油 おろしミックス粉	豚肉 みそ 牛乳	生しいたけ りんご はくさい にんじん にら、干しぶどう たまねぎ、こまつな	クラッカー 麦茶 牛乳 レーズンクッキー 麦茶 牛乳	
10	・火	ごはん 揚白身魚のあんかけ 里芋の煮物 みそ汁（かぶ、かぶの葉） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 さといも 上白糖	鮭 みそ 油揚げ 牛乳	青ピーマン いんげん にんじん たまねぎ かぶ葉 かぶ、しょうが	せんべい 麦茶 牛乳 こぎつねごはん 麦茶 牛乳	
12	・木	ごはん 鮭の磯焼き 切干大根の煮物 みそ汁（キャベツ、えのき） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ローレルパン いちごジャム	みそ さけ 牛乳	切干大根 キャベツ にんじん えのきたけ あおのり	クラッカー 麦茶 牛乳 いちごジャムパン 麦茶 牛乳	
13	金	ごはん コロケ ブロッコリーの和風サラダ みそ汁（もやし、油揚げ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ごま油 クラッカー	油揚げ みそ 牛乳	赤ピーリ ブロッコリー りよくとうもろやし パインアップルジュース 寒天	せんべい 麦茶 牛乳 手作りゼリー（パイン） クラッカー 麦茶、牛乳	
14	・土	じゃが芋入り焼きそば【栃木県】 れんこんサラダ 果物（もも缶） 麦茶	調合油 蒸し中華めん 白ごま おろし ノエグマヨネーズ ぶどうパン	豚肉 牛乳	黄桃缶 カールン缶 キャベツ れんこん にんじん、きゅうり たまねぎ、あおのり	ビスケット 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳	
17	火	ごはん 鱈のオーロラ焼き ビーフンサラダ みそ汁（南瓜、しめじ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉、あんずジャム 上白糖、ピーマン おろしミックス粉 ノエグマヨネーズ、ごま油	ロースハム みそ さくら 牛乳	キャベツ ぶなしめじ きゅうり かぼちゃ	せんべい 麦茶 牛乳 あんずジャム蒸しパン 麦茶 牛乳	
25	水	ごはん 青椒肉絲 甘酢あえ（白菜） 中華スープ（もやし） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油 干しうどん	豚肉 牛乳	青ピーマン りよくとうもろやし はくさい にんじん たまねぎ たけのこ、かつわかめ	ビスケット 麦茶 牛乳 わかめうどん 麦茶 牛乳	
27	金	【お誕生日会】 ごはん 照り焼きハンバーグ 花野菜のソテー みそ汁（白菜、なめこ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 おろし 乾燥パン粉 上白糖、バター	豚ひき肉 アルギン酸ナトリウム みそ 生クリーム 牛乳	ブロッコリー オリーブ はくさい なめこ たまねぎ パインアップル缶	せんべい 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 ゼリーアラモード 麦茶、牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	479kcal	552 kcal
たんぱく質	17.3g	20.0g
脂質	14.7g	14.9g