

## 2026年2月分献立表

はなにこ保育園

| 日  | 曜日 | 献立名  | 材 料 名  |                                       |   | おやつ  | 午 前 |
|----|----|--|--|---------------------------------------|---|--|-----|
|    |    |  | 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<br>切り干しラダ<br>キャベツスープ<br>麦茶  | 調合油<br>精白米 うるち米<br>片栗粉<br>上白糖<br>オリーブ油                                   | 豚肉<br>ヨーグルト                           | 切干大根<br>グリルビース<br>キャベツ<br>たまねぎ、いちご<br>きゅうり、えのきたけ<br>パンアップ缶、みかん缶           | クラッカー<br>麦茶<br>牛乳<br>フルーツもりもりヨーグルト<br>麦茶                 |     |
| 16 |    |  |  |                                       |   |  |     |
| 3  | 火  | 【節分】<br>節分ごはん<br>鰯の梅焼き<br>ごま和え（ほうれん草、にんじん）<br>みそ汁（大根、麸）<br>麦茶            | 麸、米粉<br>調合油<br>精白米 うるち米<br>白ごま<br>上白糖<br>さつまいも                           | 大豆水煮缶<br>みそ<br>牛乳                     | 乾燥ひじき<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>だいこん<br>うめ 梅しお                                 | せんべい<br>麦茶<br>牛乳<br>【節分おやつ】<br>鬼まんじゅう<br>麦茶、牛乳           |     |
| 4  | 水  | ゆかりごはん<br>厚揚げの中華風炒め<br>みそ汁（じゃが芋、わかめ）<br>果物（みかん）<br>麦茶                    | 精白米 うるち米<br>上白糖<br>じゃがいも<br>ごま油<br>ハイゲーテ<br>オリーブ油                        | 豚ひき肉<br>生揚げ<br>みそ<br>ペーパン<br>牛乳       | チンドンサイ<br>カツわかめ、焼きのり<br>みかん、たまねぎ<br>ぶりかけ ゆかり<br>にんじん、ぶなしめじ<br>たまねぎ、ほうれんそう | ピスケット<br>麦茶<br>牛乳<br>和風スパゲティ<br>麦茶<br>牛乳                 |     |
| 18 | 木  | ごはん<br>カレイのみそ煮<br>南瓜サラダ<br>すまし汁（オクラ、にんじん）<br>麦茶                          | 精白米 うるち米<br>上白糖<br>/ソイカミヨネーズ   | カスカレイ<br>ロースム<br>みそ<br>かつお節<br>牛乳     | わら<br>にんじん<br>しょうが<br>きゅうり<br>かぼちゃ  | クラッカー<br>麦茶<br>牛乳<br>焼きおにぎり<br>麦茶<br>牛乳                  |     |
| 5  | 金  | ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>野菜炒め（キャベツ、ビーマン、コーン）<br>みそ汁（茄子、玉ねぎ）<br>麦茶           | 調合油<br>精白米 うるち米<br>上白糖<br>オリーブ油<br>バウムけん                                 | 鶏肉<br>みそ<br>牛乳                        | 青ビーマン<br>マーマレード<br>ホーコーン缶<br>キャベツ<br>なす<br>たまねぎ                           | せんべい<br>麦茶<br>牛乳<br>バウムクーヘン<br>麦茶<br>牛乳                  |     |
| 20 |    |  |  |                                       |   |  |     |
| 7  | 土  | あんかけうどん<br>さつまいのレモン煮<br>果物（みかん缶）<br>麦茶                                   | 片栗粉<br>干しうどん<br>上白糖<br>さつまいも<br>黒糖パン                                     | 鶏肉<br>牛乳                              | レモン果汁<br>みかん缶<br>ぶなしめじ<br>はくさい<br>ねぎ<br>にんじん                              | ピスケット<br>麦茶<br>牛乳<br>黒糖パン<br>麦茶<br>牛乳                    |     |
| 21 |    |  |  |                                       |   |  |     |
| 9  | 月  | スマミナ弁<br>白菜のフレンチサラダ<br>みそ汁（しいたけ、小松菜）<br>麦茶                               | 精白米 うるち米<br>片栗粉<br>上白糖<br>オリーブ油<br>ごま油、調合油<br>ホタケキモックス粉                  | 豚肉<br>みそ<br>牛乳                        | 生しいたけ<br>りんご<br>はくさい<br>にんじん<br>にら、干しうどん<br>たまねぎ、こまつな                     | クラッcker<br>麦茶<br>牛乳<br>レーズンクッキー <sup>—</sup><br>麦茶<br>牛乳 |     |
| 10 | 火  | ごはん<br>揚白身魚のあんかけ<br>里芋の煮物<br>みそ汁（かぶ、かぶの葉）<br>麦茶                          | 調合油<br>精白米 うるち米<br>片栗粉<br>さといも<br>上白糖                                    | 味<br>みそ<br>油揚げ<br>牛乳                  | 青ビーマン<br>いんげん<br>にんじん<br>たまねぎ<br>かぶ葉<br>かぶ、しょうが                           | せんべい<br>麦茶<br>牛乳<br>こぎつねごはん<br>麦茶<br>牛乳                  |     |
| 24 |    |  |  |                                       |   |  |     |
| 12 | 木  | ごはん<br>鰯の磯焼き<br>切り干し大根の煮物<br>みそ汁（キャベツ、えのき）<br>麦茶                         | 調合油<br>精白米 うるち米<br>上白糖<br>ローリパン<br>いちごジャム                                | みそ<br>さけ<br>牛乳                        | 切干大根<br>キャベツ<br>にんじん<br>えのきたけ<br>あおのり                                     | クラッcker<br>麦茶<br>牛乳<br>いちごジャムパン<br>麦茶<br>牛乳              |     |
| 26 |    |  |  |                                       |   |  |     |
| 13 | 金  | ごはん<br>コロッケ<br>プロッコリーの和風サラダ<br>みそ汁（もやし、油揚げ）<br>麦茶                        | 調合油<br>精白米 うるち米<br>上白糖<br>ごま油<br>クラッカー                                   | 油揚げ<br>みそ<br>牛乳                       | 赤バーミカ<br>プロコリー<br>りょくとうもやし<br>ハイカツ ポ'ユース<br>寒天                            | せんべい<br>麦茶<br>牛乳<br>手作りゼリー（パイン）<br>クラッcker<br>麦茶、牛乳      |     |
| 14 | 土  | じゃが芋入り焼きそば【栃木県】<br>れんこんサラダ<br>果物（もも缶）<br>麦茶                              | 調合油<br>蒸し中華めん<br>白ごま<br>ホ'テ<br>/ソイカミヨネーズ                                 | 豚肉<br>牛乳                              | 黄桃缶<br>ホーコーン缶<br>キャベツ<br>れんこん<br>にんじん、きゅうり<br>ぶどうパン                       | ピスケット<br>麦茶<br>牛乳<br>レーズンパン<br>麦茶<br>牛乳                  |     |
| 28 |    |  |  |                                       |   |  |     |
| 17 | 火  | ごはん<br>鰯のオーロラ焼き<br>ビーフンサラダ<br>みそ汁（南瓜、しめじ）<br>麦茶                          | 調合油<br>精白米 うるち米<br>片栗粉、あんず、キャム<br>上白糖、ビーフン<br>ホタケキモックス粉<br>/ソイカミヨネーズ、ごま油 | ロースム<br>みそ<br>さわら<br>牛乳               | キャベツ<br>ぶなしめじ<br>きゅうり<br>かぼちゃ   | せんべい<br>麦茶<br>牛乳<br>あんずジャム蒸しパン<br>麦茶<br>牛乳               |     |
| 25 | 水  | ごはん<br>青椒肉絲<br>甘酢あえ（白菜）<br>中華スープ（もやし）<br>麦茶                              | 精白米 うるち米<br>片栗粉<br>上白糖<br>ごま油<br>干しうどん                                   | 豚肉<br>牛乳                              | 青ビーマン<br>りょくとうもやし<br>はくさい<br>にんじん<br>たまねぎ<br>たけのこ、カットわかめ                  | ピスケット<br>麦茶<br>牛乳<br>わかめうどん<br>麦茶<br>牛乳                  |     |
| 27 | 金  | 【お誕生日会】<br>ごはん<br>照り焼きハンバーグ<br>花野菜のソテー <sup>—</sup><br>みそ汁（白菜、なめこ）<br>麦茶 | 調合油<br>精白米 うるち米<br>片栗粉<br>ホ'テ<br>乾燥パン粉<br>上白糖、セリ-                        | 豚ひき肉<br>フレークーベーコン<br>みそ<br>生リーム<br>牛乳 | プロコリー<br>カリラード<br>はくさい<br>なめこ<br>たまねぎ<br>ハイカツ缶                            | せんべい<br>麦茶<br>牛乳<br>【お誕生日会おやつ】<br>ゼリーララモード<br>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    |