

令和8年2月 献立表

浅川保育園

日	献立名			あか	さいろ	みどり	栄養価		延長児のおやつ
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児	
2月	16日	 パン チーズ入りハンバーグ にんじんつや煮 キャベツのスープ	牛乳 クラッカー	鶏ひき肉 卵 ビザチーズ 牛乳	ロールパン パン粉 サラダ油 トマトケチャップ スープの素 ウスターソース 砂糖 しょうゆ 酒 クラッカー	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ	I1417-:486kcal たんぱく質:21.3g 脂質:24.6g 食塩相当量:1.8g	I1417-:549kcal たんぱく質:23.2g 脂質:27g 食塩相当量:2.3g	かりんとう
3火		 ごはん いわしハンバーグ ボイルキャベツ 豚汁風みそ汁	牛乳 *大豆の雷揚げ (未満児)ビスケット	鶏ひき肉 いわし みそ 煮干し 牛乳 豚肉 牛乳 ゆで大豆	米 サラダ油 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 しょうゆ 小麦粉 ビスケット	しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん ねぎ しいたけ 大根	I1417-:482kcal たんぱく質:20.1g 脂質:20.0g 食塩相当量:1.1g	I1417-:603kcal たんぱく質:27.0g 脂質:29.1g 食塩相当量:1.5g	カステラ
4水	26日	 ごはん 鶏肉のてり煮 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	鶏肉 豆腐 わかめ みそ 煮干し 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 鉄強化ウエハース ビスケット	しょうが 小松菜 にんじん ねぎ	I1417-:501kcal たんぱく質:22.8g 脂質:21.6g 食塩相当量:1.4g	I1417-:566kcal たんぱく質:25.2g 脂質:23.1g 食塩相当量:1.8g	サブレ
5木	19日	 パン チキンナゲット ブロッコリー コンスープ	牛乳 りんご	鶏ひき肉 豆腐 牛乳	ロールパン マヨネーズ 酒 小麦粉 トマトケチャップ サラダ油 しょうゆ 砂糖 スープの素 片栗粉	ブロッコリー スイートコーン 玉ねぎ パセリ りんご	I1417-:486kcal たんぱく質:24g 脂質:24.7g 食塩相当量:1.8g	I1417-:547kcal たんぱく質:26.9g 脂質:27.1g 食塩相当量:2.2g	クラッカー
6金	18日	 ごはん 魚の香味揚げ トマト スナッペンどう コンスープ	牛乳 クッキー	白身魚 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ カレー粉 片栗粉 サラダ油 スープの素 クッキー	しょうが トマト スナッペンどう スイートコーン 玉ねぎ パセリ	I1417-:471kcal たんぱく質:19.2g 脂質:17.0g 食塩相当量:1.4g	I1417-:527kcal たんぱく質:20.7g 脂質:17.5g 食塩相当量:1.7g	あられ
7土	21日	 イタリアンスパゲッティ コンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 かりんとう	ベーコン チーズ 豆乳 牛乳	ロールパン スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース パター スープの素 かりんとう	にんじん 玉ねぎ セロリ ピーマン スイートコーン キャベツ パセリ	I1417-:409kcal たんぱく質:16.9g 脂質:15.4g 食塩相当量:2.1g	I1417-:557kcal たんぱく質:20.9g 脂質:18.7g 食塩相当量:2.9g	ウエハース
9月	24日	 パン だいこんシチュー コンとかにかまのサラダ	牛乳 クッキー	鶏肉 鉄強化牛乳 かに風味かまぼこ 牛乳	ロールパン じゃがいも スープの素 小麦粉 バター サラダ油 酢 砂糖 クッキー	大根 にんじん しめじ 玉ねぎ パセリ スイートコーン きゅうり	I1417-:470kcal たんぱく質:17g 脂質:23.0g 食塩相当量:2g	I1417-:526kcal たんぱく質:18.2g 脂質:25g 食塩相当量:2.3g	せんべい
10火	25日	 ごはん 魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 *黒糖もち	さば 赤みそ 煮干し だし昆布 牛乳 きな粉	米 砂糖 しょうゆ 酒 サラダ油 みりん 片栗粉 黒砂糖	しょうが 大根 にんじん ほうれん草 玉ねぎ	I1417-:438kcal たんぱく質:19.4g 脂質:16.2g 食塩相当量:1.4g	I1417-:489kcal たんぱく質:21g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.8g	ビスケット
12木	誕生会	 カレーピラフ 豚ヒシのたった揚げ キャベツののりサラダ わかめのすまし汁 パナナ	ゼリー	鶏もも 豚肉 塩昆布 のり わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 カレーウ スープ の素 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 ごま油 ゼリー	パプリカ(赤) ピーマン キャベツ にんじん ねぎ バナナ	I1417-:452kcal たんぱく質:20.1g 脂質:12.5g 食塩相当量:1.8g	I1417-:487kcal たんぱく質:21.8g 脂質:11.7g 食塩相当量:2.3g	クッキー
13金	27日	 ごはん ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 *JJAとブルーの 豆乳蒸パン	牛肉 ひじき 牛乳 豆乳	米 パター 小麦粉 スープの素 トマトケチャップ 砂糖 トマトピューレ ウスターソース しょうゆ 酢 ごま油 ホットケーキミックス ココア サラダ油	玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり にんじん ブルーン	I1417-:501kcal たんぱく質:16.8g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.4g	I1417-:562kcal たんぱく質:17.8g 脂質:21.3g 食塩相当量:1.8g	あられ
14土	28日	 カレーうどん フルーツ和え	牛乳 せんべい	豚肉 スキミミルク 牛乳	米 うどん じゃがいも サラダ油 カレーウ スープの素 せんべい	玉ねぎ にんじん ねぎ みかん(缶) もも(缶) パイ(缶)	I1417-:482kcal たんぱく質:20.2g 脂質:16.8g 食塩相当量:2g	I1417-:648kcal たんぱく質:22.1g 脂質:15.4g 食塩相当量:2.1g	丸ぼうろ
17火		 ごはん レバーのてり煮 切干大根サラダ じゃが芋のみそ汁	飲むヨーグルト おかき	鶏レバー ハム わかめ みそ 煮干し 飲むヨーグルト	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 酢 ごま油 じゃがいも おかき	しょうが 切干大根 きゅうり にんじん ねぎ	I1417-:443kcal たんぱく質:20.1g 脂質:7.6g 食塩相当量:1.7g	I1417-:495kcal たんぱく質:22.9g 脂質:5.8g 食塩相当量:2.2g	マドレーヌ
20金		 ごはん 凍豆腐の卵とじ 白菜のみそ汁	牛乳 あられ おやつ昆布	凍豆腐 鶏ひき肉 卵 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 昆布	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 あられ	にんじん ピーマン 干しいたけ 白菜 ねぎ	I1417-:454kcal たんぱく質:20.9g 脂質:16.4g 食塩相当量:1.6g	I1417-:510kcal たんぱく質:22.9g 脂質:16.8g 食塩相当量:2.1g	カップケーキ

※マヨネーズは、卵・乳不使用のマヨドレを使用しています。

月平均 栄養価	年齢	区分	I1417- Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加減 mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児	基準量	基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	469(500)	19.8	18.8	302	1.8	431	0.27	0.45	21	1.7
以上児	基準量	基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	547(580)	22.1	20.2	266	2.4	498	0.31	0.43	26	2.1

エネルギーに延長のおやつは含まれません。

