

2026年 2月献立表

羽村たつの子保育園

< 今月の平均栄養量 >

3歳以上児 熱量：579kcal 蛋白質：21.7g 脂質：15.3g

3歳未満児 熱量：476kcal 蛋白質：18.2g 脂質：12.4g

☆は年長リクエストメニューです

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 2 16	きびごはん 五分米 もちきび	味噌汁 大根、人参 長ねぎ 味噌、だし	鶏肉の幽庵焼き 鶏肉 柚子、酒、醤油	ひじき煮 干ひじき、干椎茸、人参 小松菜、高野豆腐、砂糖、醤油 さつま芋煮・人参S	昆布の佃煮おにぎり 白米、昆布、鰹節 油揚げ、生姜、砂糖、醤油 大根S	AMフルーン 3・17日AMさつまいも
	3日やこめごはん 五分米、もち米 大豆、ちりめん、塩 17日納豆ごはん	吸い物 玉葱、人参 わかめ 塩、正、だし	鰯の梅煮 イワシ、梅干し、酒、酢 醤油、みりん	ほうれん草のごま和え ほうれん草、もやし、人参 鶏ささみ、ごま、砂糖、醤油 人参煮・大根S	3日太巻き 白米、干瓢、胡瓜 人参、砂糖、酢、醤油 ごぼうS	☆17日茹で饅頭 小麦粉、小豆 砂糖、塩 ごぼうS
水 4 18	ごはん 五分米	味噌汁 白菜、人参 大根、わかめ 味噌、だし	蓮根はさみ揚げ 豚挽肉、蓮根、玉葱 片栗粉、酒、塩、醤油 揚げ油	ポテトサラダ じゃがいも、胡瓜、人参 コーン、塩、油 ブロッコリー・ごぼうS	4日みりん蒸しパン 小麦粉、みりん、醤油 砂糖、バター、牛乳、BP 人参S	AMかぼちゃ 18日☆ミルク葛餅・人参S 牛乳、きな粉 砂糖、片栗粉
	ごはん 五分米	味噌汁 人参、玉葱、油揚げ あおさ 味噌、だし	高野豆腐の味噌焼き 高野豆腐 玉葱、セロリ、大葉、にんにく 砂糖、醤油、味噌	中華和え キャベツ、人参、ピーマン 塩、醤油、ごま油 南瓜煮・大根S	☆チキンライスボール 白米、鶏肉、コーン 玉葱、ケチャップ、油 ごぼうS	AMさつまいも
金 6 20	黒米ごはん 五分米 黒米	豚汁 豚肉、大根、人参 豆腐、あさつき ごぼう、こんにゃく 味噌、だし	6日わかさぎ竜田揚げ わかさぎ、にんにく、生姜、酒、醤油 20日白魚のかき揚げ 白魚、玉葱、人参、さつま芋 小麦粉、油、酒、醤油、みりん	ナムル 小松菜、もやし、人参、ごま ごま油、塩、醤油 大根煮・人参S	もちもちパン 白玉粉、コーンスターチ 牛乳、チーズ、塩 ごぼうS	AMじゃがいも
	ごはん 五分米	味噌汁 大根、人参、椎茸 長ねぎ 味噌、だし	鮭の漬け焼き サケ 醤油、みりん、砂糖	和え物 もやし、人参、小松菜 海苔、醤油 さつま芋煮・人参S	醤油飯 五分米 海苔、塩、醤油 大根S	AMフルーン
月 9 24	ごはん 五分米	味噌汁 じゃが芋、玉葱 チンゲン菜 味噌、だし	鯖の塩焼き サバ 醤油、みりん	切干し大根煮 切干大根、人参、小松菜 干椎茸、砂糖、醤油 人参煮・ごぼうS	ごま塩おにぎり 五分米 ごま、塩 大根S	AMフルーン AM10さつまいも・24フルーン
	もち麦ごはん 五分米 もち麦	味噌汁 椎茸、南瓜 人参、長ねぎ 味噌、だし	☆鶏のから揚げ 鶏肉 にんにく、生姜、片栗粉 酒、醤油、揚げ油	小松菜と豆腐の和え物 小松菜、豆腐、人参 ごま、砂糖、醤油 里芋煮・人参S	10日誕生会 ケーキ・果物 小麦粉、バター BP、砂糖、牛乳	☆24日千切り にら、干海老 小麦粉、醤油、ごま油 大根S
水 25	☆カレーうどん 乾麺、豚肉、人参、玉葱、しめじ、長ねぎ、小松菜 カレー粉、小麦粉、塩、ケチャップ、油、だし			磯辺和え 白菜、人参、海苔 塩、醤油、ごま油 さつま芋煮・大根S	きつねおにぎり 白米、油揚げ、長ねぎ ごま、砂糖、塩、醤油 ☆小魚甘辛炒め	AMじゃがいも
	赤米ごはん 五分米 赤米	吸い物 車麩、人参 えのき茸、あおさ 塩、醤油、だし	煮魚 赤魚 長ねぎ、生姜、酒、砂糖、醤油	生姜ごま味噌和え 豚挽肉、ブロッコリー、厚揚げ 生姜、ごま、砂、醤油、味噌 粉ふき芋・人参S	☆ドーナツ 小麦粉、牛乳、バター、BP 砂糖、揚げ油 大根S	AMさつまいも
金 13 27	ごはん 五分米	味噌汁 里芋、人参、しめじ 大根 味噌、だし	☆鮭フライ サケ 塩、小麦粉、パン粉、揚げ油	酢の物 胡瓜、人参、わかめ 砂糖、酢、醤油 蓮根煮・大根S	☆和風チーズボール 白米、チーズ、青海苔 塩、醤油 ごぼうS	AMかぼちゃ
	ごはん 五分米	味噌汁 大根、人参 キャベツ 味噌、だし	鶏肉の塩焼き 鶏肉 にんにく、塩	和え物 もやし、人参、小松菜 海苔、醤油 ローストポテト・人参S	わかめおにぎり 五分米 わかめ、塩 大根S	AMフルーン

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

午前のおやつは煮干し、さつま芋、南瓜、じゃが芋
胡瓜、プルーン雑穀菓子を使用予定です

今月の試食会：2月17日
ブロッコリーの納豆和え・蓮根煮
調理室カウンターにて行います。
お迎え前にお立ち寄りください。

わかさぎ、白魚など旬の食材が登場します！

わかさぎは香味野菜に漬けて竜田揚げにします。

白魚は玉葱、人参、さつまいもとかき揚げにさせていただきます！

