

令和8年2月の予定献立表

丸森ひまわりこども園 未満児

日付	2日	3日	4日	5日	6日	7日
午前おやつ	クラッカー 麦茶	りんごどやさいジュース ★節分メニュー★	カルシウムせんべい 麦茶	ビスケット 麦茶	ウエハース 麦茶	星食べよ 麦茶
昼食	ごはん 鶏のうまだれ焼き 油揚げとほうれん草の和え物 (油揚げ、白菜、ほうれん草、人参) みそ汁 (しめじ、玉ねぎ、いんげん) みかん	鶏ライス (ごはん、卵、鮭、人参、グリーンピース とんがりコーン) ちくわと大根の煮物 (ちくわ、大根、人参、ねぎ) かみなり汁 (豆腐、小松菜、ごぼう、人参) 手作りゼリー	ごはん 豚のしぐれ煮 (豚肉、ごぼう、玉ねぎ、人参 ピーマン) かぼちゃのマヨ焼き ずまし汁 (鮭、キャベツ、えのき) バナナ	ごはん 豆腐の五目うま煮 (豆腐、豚挽肉、白菜、玉ねぎ しいたけ、人参) さつま芋の甘煮 わかめスープ (わかめ、コーン、ねぎ) ほっさく	ごはん バーベキューチキン ブロッコリーとコーンのサラダ (ハム、ブロッコリー、コーン 人参) マカロニスープ (マカロニ、ベーコン、玉ねぎ、しめじ) いよかん	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め (豚肉、キャベツ、人参) わかめと大根のごま和え (わかめ、大根) ずまし汁 (高野豆腐、しいたけ、白菜) ゼリー
午後おやつ	ほりんこ 牛乳 エネルギー：368kcal 脂質：12.6g たんぱく質：15.8g 塩分：1.5g	◎節分お隣ラスク 麦茶 エネルギー：570kcal 脂質：17.0g たんぱく質：17.3g 塩分：3.4g	◎ごまドロップクッキー 牛乳 エネルギー：519kcal 脂質：17.7g たんぱく質：16.2g 塩分：1.6g	◎じゃこトースト 牛乳 エネルギー：455kcal 脂質：13.0g たんぱく質：16.2g 塩分：1.9g	◎マッシュマロサンド 牛乳 エネルギー：429kcal 脂質：16.2g たんぱく質：15.8g 塩分：1.5g	ビスケット 牛乳 エネルギー：367kcal 脂質：10.2g たんぱく質：14.6g 塩分：1.5g
日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日
午前おやつ	ほたほた焼き 麦茶	クラッカー 麦茶		ほりんこ 麦茶	ショア	ビスケット 麦茶
昼食	ごはん アジの甘酢あんかけ (アジ、玉ねぎ、人参) 納豆 みそ汁 (高野豆腐、白菜、ねぎ) りんご	ごはん コロック さつま揚げのきんぴら (さつま揚げ、ごぼう、人参、いんげん) ずまし汁 (鮭、えのき、ほうれん草) 手作りゼリー		ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ウインナーとかぼちゃのソテー (ウインナー、玉ねぎ、かぼちゃ) 中華スープ (にら、大根、人参) いよかん	ごはん ★パレンタインメニュー★ パレンタインカレー (ごはん、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ 人参) カラフルサラダ (ハム、キャベツ、きゅうり、人参 赤ピーマン) コンソメスープ (コーン、玉ねぎ) ハートのプリン	ごはん 厚揚げと大根の炒め物 (豚挽肉、厚揚げ、大根、人参 グリーンピース) ひじきのごまサラダ (ひじき、白菜、きゅうり、コーン) みそ汁 (高野豆腐、小松菜、えのき) ゼリー
午後おやつ	◎ちんすこう 牛乳 エネルギー：441kcal 脂質：13.5g たんぱく質：17.9g 塩分：1.3g	ほたほた焼き 牛乳 エネルギー：409kcal 脂質：10.8g たんぱく質：10.3g 塩分：1.5g		◎みたらしまカゴニ 牛乳 エネルギー：414kcal 脂質：11.6g たんぱく質：16.3g 塩分：1.9g	◎きなこマフィン 麦茶 エネルギー：535kcal 脂質：18.0g たんぱく質：12.5g 塩分：2.0g	せんべい 牛乳 エネルギー：420kcal 脂質：13.3g たんぱく質：12.8g 塩分：1.3g
日付	16日	17日	18日	19日	20日	21日
午前おやつ	ウエハース 麦茶	星食べよ 麦茶	クラッカー 麦茶	ほたほた焼き 麦茶	ヨーグルト	ほりんこ 麦茶
昼食	ごはん チキンステーキ ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、人参、コーン、ツナ) コンソメスープ (しめじ、キャベツ、玉ねぎ) ほっさく	ごはん 手作りふりかけ (しらす、小松菜) さわらのみそ焼き 高野豆腐の煮物 (高野豆腐、白菜、人参、いんげん) ずまし汁 (しいたけ、大根、ほうれん草) ブルーチーズ	ごはん 豚の梅風味炒め (豚肉、玉ねぎ、人参) チンゲン菜のナムル (チンゲン菜、もやし、コーン) 中華スープ (えのき、豆腐、にら) バナナ	ごはん 鶏のからあげ 白菜のコールスローサラダ (ハム、白菜、きゅうり、人参) みそ汁 (小松菜、里芋、高野豆腐) りんご	肉うどん (うどん、豚肉、ほうれん草、人参 蒲鉾、しいたけ、ねぎ) 厚揚げの炒め物 (厚揚げ、玉ねぎ) みかん	ごはん 豚のごま炒め (豚肉、玉ねぎ) キャベツのおかか和え (キャベツ、小松菜、人参) みそ汁 (わかめ、えのき、じゃがいも) ゼリー
午後おやつ	◎ピーマンポリタン 牛乳 エネルギー：427kcal 脂質：13.2g たんぱく質：16.2g 塩分：1.3g	◎ごまちんすこう 麦茶 エネルギー：414kcal 脂質：13.0g たんぱく質：15.0g 塩分：1.6g	◎チーズトースト 牛乳 エネルギー：417kcal 脂質：14.0g たんぱく質：14.7g 塩分：2.1g	◎あかしさつま芋 牛乳 エネルギー：580kcal 脂質：17.7g たんぱく質：17.2g 塩分：1.8g	◎カレーブラフ 麦茶 エネルギー：487kcal 脂質：13.6g たんぱく質：19.9g 塩分：2.2g	ビスケット 牛乳 エネルギー：384kcal 脂質：11.9g たんぱく質：14.4g 塩分：1.3g
日付	23日	24日	26日	26日	27日	28日
午前おやつ		カルシウムせんべい 麦茶	ショア	ウエハース 麦茶	ビスケット 麦茶	クラッカー 麦茶
昼食		ごはん ミートボール ツナサラダ (ツナ、ブロッコリー、人参、きゅうり) 中華スープ (白菜、わかめ、コーン) いよかん	二色丼 (ごはん、豚挽肉、大豆ミート 卵、いんげん) さつま揚げとキャベツ炒め物 (さつま揚げ、キャベツ、玉ねぎ 人参) みそ汁 (しめじ、さつま芋、小松菜) バナナ	ごはん サバのみそ煮 白菜ののり和え (白菜、ほうれん草、人参) ずまし汁 (わかめ、豆腐、えのき) 手作りゼリー	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 切干大根の煮物 (油揚げ、切干大根、人参、いんげん) みそ汁 (しいたけ、キャベツ、もやし) みかん	ごはん 豚肉の中華炒め (豚肉、大根、ブロッコリー) かぼちゃの甘煮 中華スープ (白菜、人参、ねぎ) ゼリー
午後おやつ		◎かぼちゃクッキー 牛乳 エネルギー：454kcal 脂質：14.3g たんぱく質：13.7g 塩分：1.8g	◎のりチーズトースト 牛乳 エネルギー：564kcal 脂質：20.3g たんぱく質：16.3g 塩分：2.1g	◎きなこ蒸しパン 牛乳 エネルギー：486kcal 脂質：15.2g たんぱく質：17.3g 塩分：1.3g	ほりんこ 牛乳 エネルギー：419kcal 脂質：15.4g たんぱく質：16.2g 塩分：1.7g	せんべい 牛乳 エネルギー：398kcal 脂質：12.0g たんぱく質：15.1g 塩分：1.2g

3歳未満児…エネルギー 481kcal (487) たんぱく質 19.9g(19.9)
3歳以上児…エネルギー 563kcal (574) たんぱく質 21.1g(24.4)
※ ()内は給食調理量です。栄養価にごはんも含まれています。

※給食により一部変更する場合があります。