



## 2月予定および献立表



2026年1月20日

東奈良敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です

日	曜日	献立	材料	おやつ	
1	日	お休み			
2	月	鶏肉のマーマレード焼き じゃこことひじきのサラダ 味噌汁	鶏肉 ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、コーン、パプリカ 豆腐、油揚げ、小松菜	●★スティックパン ●牛乳	
3	火	豆まき E~たいむ ★手巻き寿司 豚汁 フルーツ ●チーズ	ツナ、きゅうり、かにかまぼこ、だし巻き卵、海苔 豚肉、大根、人参、さつまいも、ごぼう、油揚げ、ねぎ みかん チーズ	●肉まん 牛乳	
4	水	鮭の西京焼き おかか和え ふぶき汁	鮭 ほうれん草、白菜、人参、竹輪 鶏肉、豆腐、大根、人参、蒟蒻、ごぼう、油揚げ、ねぎ	●プリン せんべい ●牛乳	
5	木	小学校体験入学 ●★中華風酢の物 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン ハム、もやし、人参、きゅうり わかめ、しめじ	●ココア蒸しパン ●牛乳	
6	金	体育あそび ●★パン フルーツ カレースープ ツナサラダ	パン オレンジ 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、大豆、ごぼう、ルウ ツナ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン	さつまいもスティック ●牛乳	
7	土	発表会 豚丼 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、しらたき、ねぎ ブロッコリー、人参 もやし、キャベツ	五平餅 ●牛乳	
8	日	お休み			
9	月	卒園記念写真撮影(きりん)	●タンダリーチキン ●★切り干し大根サラダ 味噌汁	鶏肉、ヨーグルト キャベツ、ゆかり ハム、切り干し大根、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ 豆腐、えのき、小松菜	だししゃかポテト ●牛乳
10	火	E~たいむ シーツ交換(幼児)	わかめご飯 肉じゃが ポン酢和え 味噌汁	わかめ 豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、しらたき、いんげん 小松菜、白菜、人参、かまぼこ キャベツ、油揚げ	●★おかかマヨトースト ●牛乳
11	水	建国記念日			
12	木	習字 シーツ交換(乳児)	ぶりの竜田揚げ じゃこサラダ 味噌汁	ぶり ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン さつまいも、しめじ	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
13	金	体育あそび 豚肉の生姜焼き キャベツとりんごのサラダ 白菜のとろとろスープ	豚肉、玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、りんご、レーズン 白菜、青梗菜、竹輪	●おからクッキー ●牛乳	
14	土	家庭の日 (幼児お弁当) 制服採寸(りす)	ハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	合い挽きミンチ、玉ねぎ、パン粉 ブロッコリー、コーン、きゅうり 豆腐、しめじ	●お麩ラスク ●牛乳
15	日	お休み			

今月の一人当たりの栄養素(3歳児)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	549	20.6	15.2	270	2.3	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	584	21.1	17.8	273	2.3	0.44	0.47	23	4.5	1.7

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	月	Jリーグ	鶏肉のごま風味焼き ●★ひじきマヨサラダ 味噌汁	鶏肉 ハム、ひじき、キャベツ、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ 玉ねぎ、しめじ、ほうれん草	おひさまゼリー クラッカー ●牛乳
17	火	E~たいむ 避難訓練	豚肉のしぐれ煮 かにかまぼこ 味噌汁 フルーツ	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん かにかまぼこ、キャベツ、人参、大根、きゅうり、コーン えのき、油揚げ	●きなこ揚げパン ●牛乳
18	水	Keiai動物園	●クリームスパゲティ じゃこサラダ フルーツ	鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、牛乳、ルウ、スパゲティ ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン オレンジ	おからナゲット ●牛乳
19	木	習字	豚肉とキャベツの味噌炒め マカロニサラダ わかめスープ	豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン ツナ、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ わかめ、豆腐	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
20	金	体育あそび	さばの塩焼き 白和え ワントンスープ	鯖 ほうれん草、白菜、豆腐、人参、蒟蒻、椎茸 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、干椎茸、にら、餃子の皮	●マシュマロおこし ●牛乳
21	土	制服採寸(りす)	ちゃんぽん おかか和え フルーツ ●チーズ	豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、中華麺 ほうれん草、白菜、人参 オレンジ チーズ	おはぎ ●牛乳
22	日	お休み			
23	月	天皇誕生日			
24	火	E~たいむ	中華風ローストチキン ひじき煮 味噌汁	鶏肉 ほうれん草 ひじき、大豆、人参、しらたき、竹輪、いんげん しめじ、さつまいも	フルーツ寒天 せんべい ●牛乳
25	水	お誕生会 シーツ交換(幼児)	ポークカレー キャベツとパインのサラダ ●チーズ	豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、ルウ キャベツ、パイン缶、きゅうり、レーズン チーズ	●★バースディケーキ ●牛乳
26	木	習字 シーツ交換(乳児) 上靴採寸(うさぎ)	たらの唐揚げ ★ばんさんすう サムゲタンスープ	たら かにかまぼこ、もやし、人参、きゅうり、錦糸卵 鶏肉、大根、白菜、白ねぎ、椎茸、もち米	●ジャムパン ●牛乳
27	金	体育あそび	●肉団子の甘酢あん 大豆サラダ ごまみそスープ	肉団子 ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、人参、きゅうり 豚肉、大根、人参、里芋、蒟蒻、油揚げ、ねぎ	マカロニきなこ ●牛乳
28	土	家庭の日 (幼児お弁当)	チキンピラフ コーンサラダ スープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、いんげん キャベツ、きゅうり、人参、コーン わかめ、豆腐	●★チーズホットケーキ ●牛乳

乳児クラスは朝おやつとしてせんべい、クッキーなどを提供しています。

アレルギー対応されているお子さんで、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れてください。

マヨドレは特定8品目不使用のものを使用しています。

献立内容は、仕入れ状況等により変更する場合があります。

