2月予定および献立表

2026年1月20日
立売堀敬愛保育園

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	日				
2	月	**体育遊び**	ひじきご飯/鯖の塩焼き 酢胡麻和え かす汁	ひじき、鶏肉、酒、醤油、みりん/鯖、塩、サラダ油 キャベツ、ブロッコリー、胡瓜、人参、カニカマ、酢、上白糖、醤油、胡麻 豚肉、牛蒡、大根、人参、竹輪、厚揚げ、青ねぎ、酒かす、味噌	だしシャカポテト　●牛乳 フライドポテト、サラダ油、 顆粒出汁、塩
3	火	**豆まき 内科健診**	★幼児：手巻き寿司 ★乳児：ちらし寿司 けんちん汁 フルーツ	酒、酢、三温糖、塩、みりん、カニカマ、**出汁巻き卵**、ツナ、マヨドレ、胡瓜、海苔 酒、酢、三温糖、塩、みりん、カニカマ、**錦糸卵**、大葉、ツナ、胡瓜、海苔、胡麻 鶏肉、牛蒡、人参、干し椎茸、大根、里芋、青ねぎ、酒、醤油、塩 バナナ	●鬼さんプリン　せんべい プリンミクス、豆乳ホイップ、 上白糖、ココア、粉糖、牛乳、 いちごジャム ●牛乳
4	水		鶏肉の梅照り焼き/添野菜 春雨サラダ 白菜のトロトロスープ	鶏肉、梅肉、酒、三温糖、醤油、みりん/ブロッコリー、ポン酢 春雨、胡瓜、もやし、カニカマ、酢、三温糖、醤油、胡麻油 白菜、人参、竹輪、チンゲン菜、生姜、鶏がら、酒、醤油、塩、胡麻油、片栗粉	●スイートポテト　●牛乳 さつま芋、上白糖、 **牛乳**、**有塩バター**、胡麻
5	木	**シーツ交換** **（ひよこ・うさぎ・くま）**	わかめラーメン 揚げしゅうまい フルーツ	中華麺、豚肉、わかめ、人参、蒲鉾、玉葱、もやし、コーン、青ねぎ、鶏がら、醤油 しゅうまい、サラダ油 パイン缶	おはぎ　●牛乳 もち米、こしあん、きな粉、 三温糖、塩
6	金	**E～たいむ シーツ交換** **（りす・いぬ）**	★●パン/ゼリー チキンのトマト煮 ひじきとじゃこのサラダ	**パン**/ミニゼリー 鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、サラダ油、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 ひじき、じゃこ、パプリカ、胡瓜、キャベツ、酢、醤油、塩、三温糖、サラダ油	中華おこわ　●牛乳 もち米、豚肉、干し椎茸、 人参、鶏がら、醤油、酒、 生姜、胡麻油
7	土		ガパオライス グリーンサラダ コンソメスープ	豚肉、人参、玉葱、ピーマン、パプリカ、バジル、にんにく、生姜、胡麻油、カレー粉、上白糖、オイスターソース、醤油、塩 ブロッコリー、人参、コーン、キャベツ、酢、サラダ油、塩、醤油 じゃが芋、しめじ、パセリ、コンソメ、塩	★●塩サブレ　●牛乳 薄力粉、**無塩バター**、 三温糖、**鶏卵**、BP、塩
8	日				
9	月	**体育遊び**	鶏のから揚げ/添野菜 コーンサラダ みそ汁	鶏肉、酒、みりん、醤油、生姜、片栗粉、サラダ油/ほうれん草、塩、サラダ油 コーン、キャベツ、人参、胡瓜、酢、醤油、塩、サラダ油 しめじ、油揚げ、豆腐、青ねぎ、味噌	●フルーツヨーグルト **ヨーグルト**、三温糖、バナナ、 フルーツカクテル缶、みかん缶 **★●バウムクーヘン**
10	火		菜飯/●鮭のあけぼの焼き ひじき煮 みそ汁	菜飯の素/鮭、塩、人参、マヨドレ、**パルメザンチーズ**、パセリ ひじき、竹輪、人参、白滝、いんげん、サラダ油、みりん、三温糖、醤油 キャベツ、厚揚げ、青ねぎ、味噌	★●スイートブール　●牛乳 **NEGロール**、薄力粉、**鶏卵**、 三温糖、**無塩バター**
11	水	建国記念の日			
12	木		ハヤシライス じゃこサラダ フルーツ	牛肉、玉葱、人参、エリンギ、サラダ油、ルウ、トマトピューレ、ケチャップ じゃこ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、酢、塩、醤油、サラダ油 みかん缶	チキンナゲット（焼）　●牛乳 チキンナゲット
13	金	**E～たいむ 習字**	豚肉のしぐれ煮 ポテトサラダ みそ汁	豚肉、白滝、牛蒡、人参、いんげん、酒、みりん、三温糖、醤油、生姜 じゃが芋、ツナ、人参、胡瓜、コーン、マヨドレ、三温糖、塩 わかめ、白菜、味噌	●林檎ケーキ　●牛乳 林檎、林檎ジュース、サラダ油、 **スキムミルク**、HM、BP、上白糖、 豆乳
14	土	**弁当日**(幼児)	●チキンライス カニカマサラダ きのこスープ	鶏肉、玉葱、人参、いんげん、**有塩バター**、コンソメ、塩、ケチャップ、トマトピューレ かにかま、胡瓜、人参、キャベツ、コーン、胡麻油、酢、醤油、塩 エリンギ、えのき、パセリ、コンソメ、塩、酒	●さつま芋ボール　●牛乳 さつま芋、片栗粉、上白糖、 **牛乳**、サラダ油
15	日				
16	月	**体育遊び**	中華風混ぜご飯 バンサンスウ ★卵スープ	豚肉、塩、酒、醤油、筍、しめじ、人参、ほうれん草、胡麻油 胡瓜、人参、もやし、ハム、酢、三温糖、醤油、胡麻油 クリームコーン、**鶏卵**、青ねぎ、鶏がら、酒、塩、醤油、片栗粉	●ホイップサンド　●牛乳 **食パン**、豆乳ホイップ、 三温糖、ココア
17	火		★●パン/ゼリー ビーフシチュー 大根サラダ	**パン**/ミニゼリー 牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、マッシュルーム、サラダ油、ルウ、ケチャップ 大根、ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、酢、塩、醤油、サラダ油	★●キャロットケーキ　●牛乳 人参、薄力粉、**鶏卵**、BP、 **有塩バター**、三温糖、**牛乳**、 **スキムミルク**
18	水		ゆかりご飯/ぶりの竜田揚げ 大豆サラダ 胡麻みそスープ	ゆかり/ぶり、焼肉のたれ、みりん、酒、生姜、片栗粉、サラダ油 大豆、キャベツ、じゃこ、胡瓜、人参、酢、塩、醤油、サラダ油 豚肉、大根、里芋、蒟蒻、油揚げ、人参、青ねぎ、練りごま、胡麻、味噌	●きな粉お麩ラスク　●牛乳 お麩、グラニュー糖、きな粉 三温糖、**有塩バター**
19	木	**シーツ交換** **（ひよこ・うさぎ・くま）**	しっぽくうどん 厚揚げのカレー煮 フルーツ	うどん、鶏肉、蒲鉾、大根、人参、里芋、油揚げ、干し椎茸、青ねぎ、醤油、みりん、酒 厚揚げ、豚肉、人参、玉葱、チンゲン菜、じゃが芋、サラダ油、三温糖、醤油、カレー粉、片栗粉 黄桃缶	ひじきおにぎり　●牛乳 ひじき、じゃこ、油揚げ、 酒、醤油、みりん
20	金	**習字 シーツ交換** **（りす・いぬ）**	肉じゃが 磯和え みそ汁	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、白滝、いんげん、みりん、酒、醤油、三温糖、サラダ油 白菜、ほうれん草、人参、海苔、醤油、みりん、三温糖 小松菜、南瓜、さつま揚げ、味噌	●ヨーグルト蒸しパン　●牛乳 HM、BP、**スキムミルク**、 **ヨーグルト**、上白糖、サラダ油、 マーマレードジャム
21	土	**発表会**			
22	日				
23	月	天皇誕生日			
24	火		鶏肉のマーマレード焼き/添野菜 おかか和え みそ汁	鶏肉、マーマレードジャム、醤油、酒/ブロッコリー、酢、塩、醤油、サラダ油 ほうれん草、白菜、人参、かつお節、みりん、三温糖、醤油 厚揚げ、玉葱、小松菜、味噌	★●フレンチトースト　●牛乳 **食パン**、**鶏卵**、**牛乳**、**有塩バター**、 三温糖、**スキムミルク**
25	水	**避難訓練**	鱈の野菜あんかけ ポン酢和え ふぶき汁	鱈、片栗粉、サラダ油、玉葱、人参、もやし、鶏がら、醤油、酒、片栗粉 キャベツ、カニカマ、胡瓜、ポン酢、三温糖、胡麻油 鶏肉、木綿豆腐、人参、大根、油揚げ、酒、醤油、塩、鶏がら、青ねぎ	●マシュマロおこし　●牛乳 コーンフレーク、マシュマロ、 **無塩バター**
26	木	**誕生会**	ポークカレー キャベツとパインのサラダ ●ヨーグルト	豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、マッシュルーム、サラダ油、生姜、にんにく、ルウ キャベツ、パイン缶、人参、胡瓜、レーズン、酢、塩、醤油、サラダ油 **ヨーグルト**、上白糖	★●バースデーケーキ　●牛乳 **スポンジケーキ**、豆乳ホイップ、 上白糖、バナナ、キウイ 苺ジャム
27	金	**E～たいむ 習字**	●クリームスパゲティ ツナサラダ フルーツ	スパゲティ、鶏肉、玉葱、しめじ、ほうれん草、サラダ油、**ルウ**、**スキムミルク**、**牛乳** ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、酢、塩、醤油、サラダ油 みかん缶	いなり寿司　●牛乳 すし揚げ、みりん、三温糖、 醤油、酢、塩、じゃこ、胡麻、 菜飯の素
28	土	**弁当日**(幼児)	炒飯 中華風酢の物 中華スープ/ゼリー	豚肉、玉葱、人参、干し椎茸、小松菜、青ねぎ、サラダ油、塩、醤油、胡麻油、鶏がら 胡瓜、もやし、カニカマ、人参、酢、醤油、三温糖、胡麻油 大根、コーン、チンゲン菜、胡麻、鶏がら、酒、醤油、塩/ミニゼリー	●芋もち　●牛乳 じゃが芋、**有塩バター**、 塩、片栗粉、青のり

・●は乳、★は卵を使用している献立です
（対象の食材を太字で表記しています）
・献立は仕入れ等の状況により若干変更する場合があります
・HM=ホットケーキミックス、BP=ベーキングパウダー
・合わせだしは、かつおと昆布を使用しています

朝おやつ(0～2歳児)
延長用おやつ（0～5歳児）
星たべよ、アンパンマンせんべい、源氏パイ、ぱりんこ
ぽたぽた焼き、リッツ、●ビスコ、●ミルククッキー
●ハーベスト、●マリー等を交互に提供します
延長用のおやつはアレルギーの無いものを提供します
他の物を提供する際には掲示にて周知させて頂きます
＊林檎は加熱して提供しています

今月の一人当たりの栄養素（3歳以

	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A (μg)	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	606	22.7	16.8	259	2.3	225	0.23	0.36	18	3.6	1.6未満
平均	603	22.2	19.9	276	2.0	240	0.34	0.48	24	4.5	1.7