



## 2月予定および献立表



令和8年1月20日(火曜日)  
中穂積敬愛保育園



●は乳、★は卵を使用している献立です。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ	日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	日					15	日				
2	月	習字	鯛の野菜あんかけ 大豆サラダ 味噌汁	鯛、もやし、人参、玉ねぎ 大豆、キャベツ、きゅうり、人参、コーン 麩、ほうれん草	★●黒糖ツイスト ●牛乳	16	月	制服採寸 習字	わかめご飯 鮭の西京焼き ひじき煮 豚汁	わかめ 鮭 ひじき、大豆、人参、平天、しらたき、いんげん 豚肉、大根、人参、ごぼう、さつまい、青ネギ	★●りんごケーキ ●牛乳
3	火	豆まき 上靴採寸	★●手巻き寿司 けんちん汁 フルーツ	ツナ、きゅうり、カニカマ、卵、チーズ、のり 鶏肉、大根、人参、ごぼう、里芋、干しいたけ、青ネギ みかん	★●鬼さんケーキ ●牛乳	17	火	避難訓練	●パン フルーツ ●ビーフシチュー 大根サラダ	パン 黄桃缶 牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ 大根、きゅうり、人参、キャベツ、ツナ、花かつお、ポン酢	カニおこわ ●牛乳
4	水	体育あそび 上靴採寸	●パン ゼリー チキンのトマト煮 じゃことひじきのサラダ	パン ゼリー 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、トマト缶 ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参	鮭わかめおにぎり ●牛乳	18	水	体育あそび	中華風混ぜご飯 ★●ばんさんすう ワンタンスープ	豚肉、ほうれん草、筍、人参、しめじ ハム、きゅうり、人参、もやし 豚ミンチ、玉ねぎ、白菜、干し椎茸、人参、ニラ、餃子の皮	★●クリームパン ●牛乳
5	木	小学校体験	牛肉のオイスターソース 春雨サラダ 白菜のとろろスープ	牛肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、オイスターソース 春雨、きゅうり、人参、もやし、カニカマ 白菜、人参、青梗菜、生姜	★●スイートポテト ●牛乳	19	木		ちゃんぽん ●揚げシュウマイ ●チーズ	中華麺、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、かまぼこ、青葱 しゅうまい チーズ	●プリン せんべい ●牛乳
6	金	E~たいむ 卒園記念写真 撮影	わかめラーメン 春巻き フルーツ	中華麺、豚肉、わかめ、人参、玉ねぎ、かまぼこ、もやし、コーン、青葱 春巻き パイン缶	おはぎ ●牛乳	20	金		豚肉のしぐれ煮 ★マカロニサラダ 味噌汁	豚肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん マカロニ、ツナ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ 小松菜、平天	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
7	土		★●パン オニオンスープ フルーツ	レーズンパン、ハムたまご オニオンスープ バナナ	★●ドーナツ ●牛乳	21	土	保育発表会	ガパオライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ	豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、カレー粉、バジル粉 ブロッコリー、きゅうり、キャベツ じゃが芋、しめじ	塩サブレ ●牛乳
8	日					22	日				
9	月	習字	ぶりの竜田揚げ コーンサラダ ごまみそスープ	ぶり、焼き肉のたれ ブロッコリー キャベツ、きゅうり、人参、コーン 豚肉、大根、里芋、人参、こんにゃく、油揚げ、青葱、ごま	●マシュマロクランチ ●牛乳	23	月	天皇誕生日			
10	火	J-リーグ	ゆかりご飯 味噌汁 肉じゃが 磯和え	ゆかり もやし、かぼちゃ、青葱 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しらたき、いんげん ほうれん草、白菜、人参、のり	●もちもちドーナツ ●牛乳	24	火		鶏肉のマーマレード焼き おかか和え 味噌汁	鶏肉、マーマレード ブロッコリー ほうれん草、白菜、人参、花かつお さつまい、玉ねぎ、青葱	★●スイートブール ●牛乳
11	水	建国記念の日				25	水	誕生会	ビーフカレー キャベツとパインのサラダ ●ヨーグルト	牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン ヨーグルト	★●パースディケーキ ●牛乳
12	木	制服採寸 スイミング 幼児シーツ交換	カレー南蛮うどん 平天と野菜の煮物 フルーツ	うどん、鶏肉、かまぼこ、人参、玉ねぎ、油揚げ、干し椎茸、青葱、ルウ 平天、大根、人参、じゃが芋、いんげん バナナ	かやくご飯 ●牛乳	26	木	スイミング 幼児シーツ交換	ひじきご飯 鯖の塩焼き 酢胡麻和え 味噌汁	鶏肉、ひじき、人参、油揚げ 鯖 ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、人参、カニカマ、ごま ほうれん草、えのき茸	だしシヤカポテト ●牛乳
13	金	制服採寸 E~たいむ 乳児シーツ交換	鶏肉の胡麻風味焼き ★ポテトサラダ きのこスープ	鶏肉 キャベツ、ゆかり ツナ、じゃが芋、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ 玉ねぎ、しめじ、えのき茸	●シリアルクッキー ●牛乳	27	金	E~たいむ 乳児シーツ交換	●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、玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ、牛乳、ルウ ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン みかん	いなり寿司 ●牛乳
14	土	家庭の日	エビピラフ わかめスープ ゼリー	えび、玉ねぎ、人参、ピーマン わかめスープ ゼリー	たい焼き ●牛乳	28	土	家庭の日	★●パン オニオンスープ ●チーズ	レーズンパン、ウインナーパン オニオンスープ チーズ	★●どら焼き ●牛乳

■献立の内容は、仕入れの状況により、若干変更する場合があります。

■アレルギー対応を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下さい。

■乳児さんの朝のおやつはせんべい・ビスケット等を提供しています。

### 今月の一人当たりの栄養量 (3才児)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンb1	ビタミンb2	ビタミンC	食物繊維	食塩
基準	555	20.8	15.4	250	2.3	210	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	589	20.8	17.4	268	2.1	240	0.37	0.48	26	5	1.7