

## 2月予定および献立表

2026年1月20日  
敬愛ルンビニ西中条

●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			
2	月	鶏肉のマーメレード焼き じゃ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	★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	豚肉のオイスタソテー ●★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	●★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	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			
9	月	●タンドリーチキン ●★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	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	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	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	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			

今月の一人当たりの栄養素

	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	513	19.2	16.2	200	2.1	0.4	0.42	21	4.1	1.5
平均	529	19.2	14.3	246	2	0.2	0.25	20	3.6	1.5

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	月		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		豚肉のしぐれ煮 かにかまサラダ 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		●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		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	シーツ交換	さばの塩焼き 白和え ワンタンスープ	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		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				
23	月	天皇誕生日			
24	火		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	誕生会 (りす組中穂積へ)	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	●★パースディケーキ ●牛乳
26	木		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、鰯糸卵 鶏肉、大根、白菜、白ねぎ、椎茸、もち米	●ジャムパン ●牛乳
27	金	避難訓練	●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		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と、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。