



## 2月予定および献立表



令和8年1月20日  
彩都敬愛保育園

●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
1	日				
2	月	鯖の塩焼き / 付野菜	鯖 / ほうれん草	★●スナックパン	
		ひじき煮	ひじき、人参、平天、しらたき、いんげん	●牛乳	
		みそ汁	豆腐、油揚げ、ねぎ		
3	火	鶏肉のごま風味焼き / 付野菜	鶏肉、ごま / 南瓜	大学芋	
		★ポテトサラダ	じゃが芋、胡瓜、人参、ツナ、コーン、マヨネーズ	●牛乳	
		白菜のとろとろスープ	白菜、竹輪、青梗菜、生姜		
4	水	節分(豆まき)	★ツナ寿司	錦糸卵、ツナ、胡瓜、大葉、ごま、カニカマ	★●鬼さんケーキ
		シーツ交換 (ひよこ・うさぎ)	けんちん汁	鶏肉、ごぼう、人参、大根、里芋、油揚げ、ねぎ	●牛乳
		フルーツ	みかん		
5	木	シーツ交換 (りす)	わかめラーメン	中華麺、豚肉、わかめ、人参、玉ねぎ、かまぼこ、もやし、コーン、ねぎ	力ニおこわ
		春巻き	春巻き	●牛乳	
		フルーツ	黄桃缶		
6	金	★●パン/ フルーツ	パン / パイン缶	●りんごケーキ	
		●ビーフシチュー	牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、エリンギ、ルウ	●牛乳	
		大根サラダ	大根、胡瓜、キャベツ、人参、ツナ		
7	土	チキンライス	鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン	★●どら焼き	
		プロッコリーサラダ	プロッコリー、胡瓜、キャベツ	●牛乳	
		オニオンスープ	玉ねぎ、わかめ		
8	日				
9	月	鯛の野菜あんかけ	鯛、人参、ピーマン、もやし	●マシュマロおこし	
		大豆サラダ	大豆、キャベツ、胡瓜、人参、コーン	●牛乳	
		みそ汁	ほうれん草、麩		
10	火	★●パン/ フルーツ	パン / バナナ	●コロッケ	
		チキンのトマト煮	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、トマト缶、しめじ	●牛乳	
		じゃことひじきのサラダ	ちりめんじゃこ、キャベツ、胡瓜、ひじき、人参		
11	祝	建国記念の日			
12	木	カレー南蛮うどん	うどん、鶏肉、かまぼこ、人参、玉ねぎ、油揚げ、干椎茸、ねぎ、ルウ	●ヨーグルト蒸しパン	
		平天と野菜の煮物	平天、大根、人参、じゃが芋、いんげん	●牛乳	
		ゼリー	ゼリー		
13	金	豚肉のしぐれ煮	豚肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん	いなり寿司	
		★マカロニサラダ	マカロニ、胡瓜、人参、ツナ、コーン、マヨネーズ	●牛乳	
		みそ汁	小松菜、平天		
14	土	焼きそば風スパゲッティ	スパゲティ、豚肉、キャベツ、ピーマン、人参	たい焼き	
		グリーンサラダ	キャベツ、胡瓜、ブロッコリー	●牛乳	
		みそ汁	大根、油揚げ、ねぎ		
15	日				

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	月		ちゃんぽん ●蒸ししゅうまい ●チーズ	中華麺、豚肉、キャベツ、かまぼこ、人参、もやし、玉ねぎ、ねぎ しゅうまい チーズ	おはぎ ●牛乳
17	火	誕生会	ビーフカレー	牛肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、ルウ	★●バースデーケーキ
			キャベツとパインのサラダ ●ヨーグルト	キャベツ、胡瓜、パン缶、レーズン ヨーグルト	●牛乳
			シーツ交換 (ひよこ・うさぎ)	ぶりの竜田揚げ / 付野菜 コーンサラダ ごまみそスープ	ぶり、焼肉のたれ(ごま) / ブロッコリー キャベツ、コーン、胡瓜、人参 豚肉、大根、里芋、人参、こんにゃく、油揚げ、ねぎ、ごま
18	水	シーツ交換 (りす)	中華風混ぜご飯	豚肉、ほうれん草、筍、人参、しめじ	●セサミトースト
			★●ばんさんすう ワンタンスープ	もやし、胡瓜、人参、ハム 豚ミンチ、玉ねぎ、白菜、干椎茸、人参、にら、餃子の皮	●牛乳
			肉じゃが 磯和え みそ汁	牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん ほうれん草、白菜、人参、のり もやし、南瓜、ねぎ	鮭わかめおにぎり
19	木	発表会	豚肉のみそ炒め	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、みそ	●ジャムサンド
			かにかまサラダ	かにかま、キャベツ、胡瓜、人参	●牛乳
			みそ汁	じゃが芋、しめじ	
20	金				
21	土	発表会	鶏肉のマーマレード焼き/付野菜	鶏肉、マーマレード / ブロッコリー	うどん
22	日	天皇誕生日	切干大根の煮物	切干大根、しらたき、人参、竹輪、いんげん	
			みそ汁	麩、わかめ	
			ひじきご飯/鮭の西京焼き	ひじき、人参、油揚げ / さけ	★●スイートブルー
23	祝	天皇誕生日	酢ごま和え	プロッコリー、キャベツ、胡瓜、人参、かにかま、ごま	●牛乳
			すまし汁	豆腐、えのき、三つ葉	
			牛肉のオイスターソテー	牛肉、玉ねぎ、人参、ピーマン	●さつま芋ボール
24	火		春雨サラダ	春雨、もやし、胡瓜、人参、かにかま	●牛乳
			きのこスープ	しめじ、えのき、玉ねぎ	
			●クリームスパゲッティ ツナサラダ ゼリー	スペゲティ、鶏肉、玉ねぎ、ほうれん草、しめじ、牛乳、ルウ キャベツ、ツナ、胡瓜、コーン、人参 ゼリー	かやくご飯
25	水		炒飯	豚肉、玉ねぎ、人参、ねぎ	★●シュークリーム
			中華風酢の物	胡瓜、もやし、人参、かにかま	●牛乳
			中華スープ	大根、青梗菜	
26	木				
27	金				
28	土	家庭の日			

◆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。

今月の乳児1日の一人当たりの栄養素量

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
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
平均	478	17	14	185	1.9	163	0.28	0.34	17	—
基準値	502	18.8	13.9	202	2	180	0.26	0.28	21	—