



2月予定および献立表



令和8年1月20日
彩都宿久庄敬愛保育園

●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	スイミング(きりん)	鯖の塩焼き / 付野菜 ひじき煮 みそ汁	鯖 / ほうれん草 ひじき、人参、平天、しらたき、いんげん 豆腐、油揚げ、ねぎ	★●練乳いちごパン ●牛乳
3	火	節分(豆まき) E～たいむ 卒業記念撮影(きりん)	★●手巻き寿司 けんちん汁 フルーツ	厚焼玉子、かにかま、胡瓜、チーズ、ツナ、のり 鶏肉、ごぼう、人参、大根、里芋、油揚げ、ねぎ みかん	★●鬼さんカステラ ●牛乳
4	水	お習字(きりん) シーツ交換(いぬ)	鶏肉のごま風味焼き/ 付野菜 ★ポテトサラダ 白菜のとろとろスープ	鶏肉、ごま / 南瓜 じゃが芋、胡瓜、人参、ツナ、コーン、マヨネーズ 白菜、竹輪、青梗菜、生姜	大学芋 ●牛乳
5	木	体育遊び 彩都西小学校体験入学 (きりん) シーツ交換(くま)	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、ねぎ 春巻き 黄桃缶	カニおこわ ●牛乳
6	金	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、じゃが芋、人参、ルウ キャベツ、胡瓜、パン缶、レーズン ヨーグルト	★●バースデーケーキ ●牛乳
7	土		チキンライス ブロッコリーサラダ オニオンスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー、胡瓜、キャベツ 玉ねぎ、わかめ	★●どら焼き ●牛乳
8	日				
9	月		鯛の野菜あんかけ 大豆サラダ みそ汁	鯛、人参、ピーマン、もやし 大豆、キャベツ、胡瓜、人参、コーン ほうれん草、麩	●マシュマロおこし ●牛乳
10	火	E～たいむ	★●パン/ フルーツ チキンのトマト煮 じゃことひじきのサラダ	パン / パナナ 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、トマト缶、しめじ ちりめんじゃこ、キャベツ、胡瓜、ひじき、人参	●コロッケ ●牛乳
11	祝	建国記念の日			
12	木	体育遊び 避難訓練	カレー南蛮うどん 平天と野菜の煮物 ゼリー	うどん、鶏肉、かまぼこ、人参、玉ねぎ、油揚げ、干椎茸、ねぎ、ルウ 平天、大根、人参、じゃが芋、いんげん ゼリー	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
13	金		豚肉のしぐれ煮 ★マカロニサラダ みそ汁	豚肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん マカロニ、胡瓜、人参、ツナ、コーン、マヨネーズ 小松菜、平天	いなり寿司 ●牛乳
14	土	家庭の日	お弁当		たい焼き ●牛乳
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	涅槃会 E～たいむ	★●パン/ フルーツ ●ビーフシチュー 大根サラダ	パン / パイン缶 牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、エリンギ、ルウ 大根、胡瓜、キャベツ、人参、ツナ	●りんごケーキ ●牛乳
18	水	お習字(きりん) シーツ交換(いぬ)	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	肉まん ●牛乳
19	木	体育遊び シーツ交換(くま)	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 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	●セサミトースト ●牛乳
20	金		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 ●牛乳
21	土		豚肉のみそ炒め かにかまサラダ みそ汁	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、みそ かにかま、キャベツ、胡瓜、人参 じゃが芋、しめじ	●ジャムサンド ●牛乳
22	日				
23	祝	天皇誕生日			
24	火		鶏肉のマーマレード焼き/付野菜 切干大根の煮物 みそ汁	鶏肉、マーマレード / ブロッコリー 切干大根、しらたき、人参、竹輪、いんげん 麩、わかめ	うどん
25	水	お習字(きりん)	ひじきご飯/ 鮭の西京焼き 酢ごま和え すまし汁	ひじき、人参、油揚げ / さけ ブロッコリー、キャベツ、胡瓜、人参、かにかま、ごま 豆腐、えのき、三つ葉	★●スイートプール ●牛乳
26	木	体育遊び	牛肉のオイスターソテー 春雨サラダ きのこスープ	牛肉、玉ねぎ、人参、ピーマン 春雨、もやし、胡瓜、人参、かにかま しめじ、えのき、玉ねぎ	●さつま芋ボール ●牛乳
27	金		●クリームスパゲティ ツナサラダ ゼリー	スパゲティ、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 ●牛乳
28	土	発表会 家庭の日	お弁当		★●シュウクリーム ●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と、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。
- ◆ハムには卵、乳が使用されています。

今月の一人当たりの栄養素量(3歳児以上)

	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	598	22.4	16.6	258	2.2	215	0.22	0.34	17	3.4	1.5未満
平均	582	20.2	16.9	258	2	202	0.37	0.44	18	4.6	1.6