



2026年2月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
1	日								
2	月	麦茶 小魚せんべい	うどん	きつねうどん 鶏肉の塩麹焼き 白菜の納豆和え	牛乳 オニオンリング ごぼうチップス・れんこんチップス	うどん・油	稲荷揚げ・かまぼこ・鶏肉・納豆・かつお節・牛乳	長葱・白菜・人参・きゅうり・オニオンリング・ごぼうチップス・れんこんチップス	かつおだし・昆布だし・塩・醤油・みりん・塩麹
3	火	麦茶 ゼリー	鬼そぼろご飯	いわしバーグ 大豆とちくわのコロコロサラダ すまし汁(花麩・三つ葉)	牛乳 恵方巻風	米・砂糖・黒豆煮・とんがりコーン・パン粉・片栗粉・油・お麩	鶏肉・鶏・豆腐・卵・ちくわ・大豆・牛乳・鮭	玉ねぎ・大葉・生姜・人参・きゅうり・三つ葉・のり	酒・醤油・ケチャップ・塩・味噌・みりん・酢・かつおだし
4	水	麦茶 ヨーグルト	ふりかけごはん	ほうれん草ときのこのオムレツ ブロッコリーとチーズのサラダ スープ(じゃが芋・玉葱)	牛乳 きな粉サンド	米・油・砂糖・じゃが芋・食パン	卵・ウインナー・チーズ・牛乳・きな粉・豆乳	ほうれん草・しめじ・ブロッコリー・人参・きゅうり・玉葱	ふりかけ・塩・醤油・酢・コンソメ
5	木	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	中華丼 もやしとカニカマのナムル 中華スープ(わかめ・えのき茸)	ヨーグルトドリンク みかんゼリー クリームサンドクラッカー(幼児)	米・ごま油・砂糖・片栗粉・ごま・寒天・クリームサンドクラッカー(幼児)	豚肉・えび・カニカマ・ヨーグルトドリンク	白菜・人参・チンゲン菜・玉葱・椎茸・生姜・もやし・きゅうり・わかめ・えのき茸・オレンジジュース・みかん缶	酒・塩・中華だし・醤油・酢
6	金	お誕生会 麦茶 野菜せんべい	パンズパン	ハンバーガー トッピング 豆腐ハンバーガー・キャベツ・きゅうり・トマト フライドポテト・クリームソース	牛乳 ケーキ	パンズパン・油・パン粉・砂糖・ししが芋・片栗粉・ホットケーキミックス粉・バター・ホイップクリーム(幼児)	豚肉・豆腐・豆乳・牛乳・ヨーグルト(乳児)	玉葱・キャベツ・きゅうり・トマト・クリームコーン・パセリ・いちご	塩・ケチャップ・酢・コンソメ・ココア
7	土	麦茶 ビスケット	ごはん	豚肉とキャベツの炒め 豆腐とえびの中華煮 中華スープ(もやし・チンゲン菜)	牛乳 チーズロールパン	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・チーズロールパン	豚肉・豆腐・えび・牛乳	キャベツ・人参・にんにく・生姜・グリーンピース・もやし・チンゲン菜	塩・醤油・みりん・中華だし
8	日								
9	月	麦茶 小魚せんべい	ごはん	ツナカレー 大根とささみのサラダ フルーツ(オレンジ)	牛乳 たらこ豆腐クリームマカロニ	米・じゃが芋・油・砂糖・マカロニ・バター	ツナ・牛乳・鶏肉・たらこ・豆乳	玉葱・人参・グリーンピース・大根・きゅうり・オレンジ	カレールー・塩・酢・醤油・和風だし
10	火	麦茶 ゼリー	スパゲッティ	ボンゴレスパゲッティ ウインナーケチャップ和え ポテトサラダ	牛乳 稲荷入りおにぎり	スパゲッティ・油・じゃが芋・マヨネーズ・米・ごま	あさり・ウインナー・ハム・牛乳・稲荷揚げ	小松菜・にんにく・人参・きゅうり	塩・酒・醤油・ケチャップ
11	水			建国記念の日					
12	木	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 ほうれん草とコーンのソテー すまし汁(大根・人参)	牛乳 お好み焼き	米・バター・お好み焼き粉・油・揚げ玉・マヨネーズ	鶏肉・牛乳・豚肉・かつお節	マーマレードジャム・コーン・ほうれん草・人参・エリンギ・大根・キャベツ・青のり	酒・醤油・塩・コンソメ・かつおだし・ソース
13	金	麦茶 ヨーグルト	ごはん	すき焼き風煮 れんこんとツナのサラダ 味噌汁(卵・万能ねぎ)	牛乳 ココアシュガーパイ	米・油・砂糖・パイ皮	豚肉・豆腐・ツナ・卵・牛乳	白菜・えのき茸・長葱・春菊・れんこん・人参・きゅうり・万能ねぎ	酒・かつおだし・醤油・みりん・塩・酢・味噌・ココア
14	土	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鶏肉とれんこんのり塩焼き キャベツとカニカマのマヨサラダ スープ(ほうれん草・エリンギ)	りんごジュース ビスケット	米・マヨネーズ・片栗粉・油・ビスケット	鶏肉・カニカマ	れんこん・青のり・キャベツ・人参・きゅうり・ほうれん草・エリンギ・りんごジュース	塩・中華だし・コンソメ
15	日								

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
16	月	麦茶 ビスケット	うどん	きつねうどん 鶏肉の塩麹焼き 白菜の納豆和え	牛乳 オニオンリング ごぼうチップス・れんこんチップス	うどん・油	稲荷揚げ・かまぼこ・鶏肉・納豆・かつお節・牛乳	長葱・白菜・人参・きゅうり・オニオンリング・ごぼうチップス・れんこんチップス	かつおだし・昆布だし・塩・醤油・みりん・塩麹
17	火	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鯖のごま味噌焼き ごぼうとハムのマヨサラダ すまし汁(長芋・小松菜)	豆ご飯	米・砂糖・ごま・マヨネーズ・長芋	鯖・ハム・牛乳・大豆	ごぼう・人参・きゅうり・小松菜・塩昆布	味噌・酒・みりん・醤油・かつおだし・塩
18	水	麦茶 ゼリー	ふりかけごはん	ほうれん草ときのこのオムレツ ブロッコリーとチーズのサラダ スープ(じゃが芋・玉葱)	牛乳 きな粉サンド	米・油・砂糖・じゃが芋・食パン	卵・ウインナー・チーズ・牛乳・きな粉・豆乳	ほうれん草・しめじ・ブロッコリー・人参・きゅうり・玉葱	ふりかけ・塩・醤油・酢・コンソメ
19	木	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	中華丼 もやしとカニカマのナムル 中華スープ(わかめ・えのき茸)	ヨーグルトドリンク みかんゼリー クリームサンドクラッカー(幼児)	米・ごま油・砂糖・片栗粉・ごま・寒天・クリームサンドクラッカー(幼児)	豚肉・えび・カニカマ・ヨーグルトドリンク	白菜・人参・チンゲン菜・玉葱・椎茸・生姜・もやし・きゅうり・わかめ・えのき茸・オレンジジュース・みかん缶	酒・塩・中華だし・醤油・酢
20	金	麦茶 ヨーグルト	食パン	豆乳クリームシチュー キャベツとベーコンのサラダ フルーツ(りんご)	牛乳 おでん	食パン・じゃが芋・油・砂糖・こんにやく	鶏肉・豆乳・ベーコン・牛乳・卵・さつまいも揚げ・ちくわ	人参・玉葱・グリーンピース・キャベツ・にんにく・生姜・オレンジジュース・もやし・チンゲン菜	塩・醤油・みりん・中華だし
21	土	麦茶 野菜せんべい	ごはん	豚肉とキャベツの炒め 豆腐とえびの中華煮 中華スープ(もやし・チンゲン菜)	牛乳 チーズロールパン	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・チーズロールパン	豚肉・豆腐・えび・牛乳	キャベツ・人参・にんにく・生姜・グリーンピース・もやし・チンゲン菜	塩・醤油・みりん・中華だし
22	日								
23	月			天皇誕生日					
24	火	麦茶 ビスケット	スパゲッティ	ボンゴレスパゲッティ ウインナーケチャップ和え ポテトサラダ	牛乳 稲荷入りおにぎり	スパゲッティ・油・じゃが芋・マヨネーズ・米・ごま	あさり・ウインナー・ハム・牛乳・稲荷揚げ	小松菜・にんにく・人参・きゅうり	塩・酒・醤油・ケチャップ
25	水	麦茶 小魚せんべい	ごはん	ニラ玉炒め 春雨とささみの中華サラダ 中華スープ(豆腐・水菜)	牛乳 ヨーグルト おせんべい(幼児)	米・油・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油・おせんべい(幼児)	卵・豚肉・鶏肉・豆腐・牛乳・ヨーグルト	ニラ・もやし・椎茸・生姜・わかめ・人参・きゅうり・水菜	酒・中華だし・醤油・塩・酢
26	木	麦茶 ゼリー	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 ほうれん草とコーンのソテー すまし汁(大根・人参)	牛乳 お好み焼き	米・バター・お好み焼き粉・油・揚げ玉・マヨネーズ	鶏肉・牛乳・豚肉・かつお節	マーマレードジャム・コーン・ほうれん草・人参・エリンギ・大根・キャベツ・青のり	酒・醤油・塩・コンソメ・かつおだし・ソース
27	金	麦茶 ヨーグルト	ごはん	すき焼き風煮 れんこんとツナのサラダ 味噌汁(卵・万能ねぎ)	牛乳 ココアシュガーパイ	米・油・砂糖・パイ皮	豚肉・豆腐・ツナ・卵・牛乳	白菜・えのき茸・長葱・春菊・れんこん・人参・きゅうり・万能ねぎ	酒・かつおだし・醤油・みりん・塩・酢・味噌・ココア
28	土	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鶏肉とれんこんのり塩焼き キャベツとカニカマのマヨサラダ スープ(ほうれん草・エリンギ)	牛乳 ビスケット	米・マヨネーズ・片栗粉・油・ビスケット	鶏肉・カニカマ・牛乳	れんこん・青のり・キャベツ・人参・きゅうり・ほうれん草・エリンギ	塩・中華だし・コンソメ

2月旬の食材
 ・鯖・あさり・キャベツ・ごぼう・小松菜・大根・長葱・白菜・ブロッコリー・ほうれん草・水菜・れんこん
 ・いちご・オレンジ

*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	510	19.7	17.7	64.7	1.8
3~5歳	576	22.7	20.5	72.5	2.4

