



2月献立表



※今月の食材に卵・ごまを含むものはありません。

柏みどり保育園
みどりの木

2026年

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02月	ごはん フルコギ炒め もやしとハムの和え物 中華スープ	431.1 18.6 13.0 1.1	米、●ホットケーキミックス、●油、●三温糖、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、ハム	もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、コーン、わかめ、にんにく	牛乳 ホットケーキ
03火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 五目豆 みそ汁（キャベツ・玉ねぎ・えのき）	405.5 16.6 9.1 1.5	米、●小麦粉、●さつまいも、●三温糖、●油、三温糖、油	●牛乳、鶏もも肉、大豆、みそ、ちくわ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、マーマレード、えのきだけ、ひじき、グリーンピース、にんにく	牛乳 鬼蒸しパン
04水	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁(豆腐・ねぎ・ほうれん草)	432.6 19.1 10.4 1.4	米、●米、ノンエッグマヨネーズ、●油、三温糖、油	●牛乳、さけ、豆腐、●鶏ひき肉、油揚げ、みそ	にんじん、●たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、ほうれんそう、●にんじん、グリーンピース、●グリーンピース、干ししいたけ、あおのり	牛乳 チキンライス
05木	マーボー豆腐丼 青菜のおかか和え 中華スープ	407.4 15.4 12.7 1.5	米、●食パン、●グラニュー糖、油、片栗粉、三温糖	●牛乳、豆腐、豚ひき肉、●バター、みそ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、コーン、あさつき、グリーンピース、わかめ、干ししいたけ、にんにく、しょうが	牛乳 ココアトースト
06金	ごはん 鶏肉のトマト煮 じゃこサラダ ABCマカロニスープ	424.4 17.0 12.1 1.2	米、●小麦粉、●油、●三温糖、マカロニ、油、三温糖、片栗粉	●牛乳、鶏もも肉、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、ピーマン	牛乳 クッキー
07土	スタミナ丼 大根サラダ 中華スープ	360.6 14.8 9.8 1.0	米、油、三温糖、片栗粉	●牛乳、豚もも肉、豆腐、ツナ缶	だいこん、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、ねぎ、にら、にんにく	牛乳 菓子（市販品）
09月	ごはん 豚肉の塩こうじ炒め コーンポテト すまし汁(大根・麩・わかめ)	411.3 18.0 10.2 1.0	米、じゃがいも、●三温糖、●片栗粉、米こうじ、麩、油、三温糖	●牛乳、●豆乳、豚もも肉、●きな粉	もやし、だいこん、たまねぎ、コーン、にんじん、にら、わかめ、しょうが	牛乳 豆乳もち
10火	ごはん チキンピーズ スパゲッティサラダ コンソメスープ（えのき・玉葱・コーン）	470.6 16.4 16.4 1.4	米、●小麦粉、じゃがいも、●三温糖、スパゲティ、●油、ノンエッグマヨネーズ、油、三温糖	●牛乳、鶏肉、大豆、●豆乳、ツナ缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきだけ、きゅうり、ピーマン、コーン、●ほうれんそう	牛乳 ほうれん草のスコーン
12木	五目あんかけ焼きそば さつま芋のレモン煮 わかめスープ みかん缶	424.9 15.5 10.5 1.3	焼きそばめん、さつまいも、●米、三温糖、片栗粉、●油、油	●牛乳、豚もも肉、●ツナ缶、●かつお節	みかん、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、●こまつな、あさつき、レモン、わかめ	牛乳 ツナおかかごはん
13金	ごはん じゃこビーふりかけ 鰯の煮つけ 五色和え みそ汁（油揚げ・玉葱・あさつき）	403.0 17.6 11.9 1.5	米、三温糖、油	●牛乳、さわら、みそ、しらす干し、油揚げ、かつお節	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、ピーマン、あさつき、しょうが	牛乳 菓子（市販品）
14土	ビビンバ丼 かぼちゃの甘煮 中華スープ	435.2 15.1 13.8 1.2	米、三温糖、油	●牛乳、豚ひき肉、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、コーン、にんじん、切り干しだいこん、わかめ、にんにく	牛乳 菓子（市販品）

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16月	ごはん 豚肉のしょうが焼き 大根とツナのあえ物 みそ汁（白菜・ねぎ・油揚げ）	450.5 20.3 18.8 1.2	●じゃがいも、米、ノンエッグマヨネーズ、●油、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、みそ、ツナ缶、油揚げ	だいこん、きゅうり、たまねぎ、はくさい、ねぎ、にんじん、コーン、しょうが	牛乳 フライドポテト
17火	ごはん さばのカレー竜田揚げ はるさめサラダ みそ汁（キャベツ・玉葱・えのき）	511.8 18.4 18.9 1.5	米、●小麦粉、●三温糖、油、●油、はるさめ、片栗粉、小麦粉、三温糖	●牛乳、さば、ツナ缶、みそ、●みそ、●豆乳	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、えのきだけ、●レーズン、しょうが	牛乳 みそ蒸しパン
18水	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの煮物 みそ汁（麩・わかめ・油揚げ）	420.4 17.8 10.5 1.1	米、●マカロニ、●三温糖、三温糖、麩、油	●牛乳、豆腐、豚もも肉、みそ、●きな粉、油揚げ	かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、パプリカ、にんじん、●レーズン、わかめ	牛乳 あべかわマカロニ
19木	ごはん カレイのみそ焼き 野菜のそぼろ炒め すまし汁(豆腐・えのき・ねぎ)	398.3 19.2 9.6 1.4	米、●小麦粉、●三温糖、●油、砂糖、油	●牛乳、かれい、豆腐、●ヨーグルト、豚ひき肉、●ハム、みそ	もやし、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、にんじん、●たまねぎ、しょうが	牛乳 オニオンパン
20金	ポークカレーライス ツナサラダ バナナ	510.8 15.5 16.8 1.3	米、じゃがいも、小麦粉、●クラッカー、●三温糖、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、牛乳、ツナ缶、バター	●ぶどうジュース、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、●かんてん、いちごジャム、にんにく、しょうが	牛乳 ぶどうゼリーとクラッカー
21土	ごはん すき焼き風煮物 さつま芋の甘煮 みそ汁（大根・油揚げ・あさつき）	477.1 18.5 13.2 1.2	さつまいも、米、三温糖、しらたき、油	●牛乳、豚もも肉、豆腐、みそ、油揚げ	だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、あさつき	牛乳 菓子（市販品）
24火	ごはん 鶏肉の磯辺焼き じゃがいもの甘辛煮 みそ汁（キャベツ・玉ねぎ・油揚げ）	457.5 16.1 15.8 1.1	米、じゃがいも、●小麦粉、●油、●三温糖、三温糖、油	●牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ、●チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース、しょうが、あおのり	牛乳 チーズクッキー
25水	ごはん ぶりの照り焼き 白菜のサラダ みそ汁（麩・わかめ・ねぎ）	422.1 18.3 12.7 1.5	米、●食パン、三温糖、油、麩	●牛乳、ぶり、みそ、ツナ缶	はくさい、●いちごジャム、ねぎ、にんじん、コーン、しょうが、わかめ	牛乳 いちごジャムサンド
26木	ごはん 和風ハンバーグ コーンサラダ みそ汁（かぼちゃ・玉葱・あさつき）	445.5 17.1 14.7 1.5	米、●ホットケーキミックス、パン粉、●油、油、三温糖、●三温糖	●牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、コーン、あさつき、ひじき	牛乳 マーブルケーキ
27金	ごはん 鮭のオーロラソースかけ 野菜の磯和え みそ汁（豆腐・油揚げ・えのき）	428.3 18.3 10.5 1.5	米、●ホットケーキミックス、片栗粉、●三温糖、油、三温糖	●牛乳、さけ、●ヨーグルト、豆腐、みそ、油揚げ	キャベツ、こまつな、にんじん、えのきだけ、●レモン、あおのり	牛乳 レモンヨーグルトケーキ
28土	スパゲッティナポリタン コールスローサラダ 野菜スープ（じゃが芋・玉葱・あさつき）	342.0 14.7 10.8 1.5	スパゲティ、じゃがいも、三温糖、油	●牛乳、豚もも肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、あさつき	牛乳 菓子（市販品）

※給与栄養目標量：エネルギー462kcal、たんぱく質18g、脂質13g、食塩相当量1.5g ※仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※クラッカーの際、完了食はハイハイになります。