



# 2026年2月 すすきの保育園予定献立表



日付	曜日	午前おやつ	お昼	午後おやつ	ざいりょうめい		体の調子を整えるもの
					熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	
2 月	麦茶	カレーライス わかめサラダ 飲むヨーグルト	牛乳	米 カレールウ 油 じゃが芋 ごま油 砂糖 小麦粉 マーガリン ホイップクリーム	豚肉 卵 わかめ 飲むヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく きゅうり キャベツ キウイフルーツ	
	せんべい						
3 火	麦茶	恵方巻 竹輪の磯辺揚げ けんちん汁	牛乳	米 砂糖 小麦粉 油 さつま芋	カニカマ 卵 海苔 竹輪 青のり 厚揚げ 牛乳	きゅうり かんぴょう ごぼう 大根 人参 小松菜 長ねぎ	
	ミレービスケット						
4 水	麦茶	ご飯 ぶりの照り焼き ほうれん草のカニカマ和え 豆腐の味噌汁	牛乳	米 小麦粉 砂糖 麩 マーガリン	ぶり カニカマ 豆腐 味噌 きな粉 牛乳	ほうれん草 人参 もやし しめじ	
	野菜スティック&チーズ						
5 木	麦茶	味噌煮うどん しらす和え バナナ	牛乳	うどん 砂糖 米 ごま 油	鶏肉 味噌 しらす ひじき 油揚げ 牛乳	人参 小松菜 しめじ 大根 キャベツ コーン バナナ	
	畑のクラッカー						
6 金	麦茶	ご飯 お好み焼き風ミートローフ 高野豆腐の煮物 かぼちゃの味噌汁	牛乳	米 パン粉 砂糖 じゃが芋 片栗粉	豚肉 青のり かつお節 高野豆腐 さつま揚げ 味噌 牛乳 チーズ スキムミルク	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ かぼちゃ	
	野菜スティック&チーズ						
7 土	麦茶	しようゆラーメン 三色野菜のツナ和え チーズ	牛乳	中華麺 ごま油 砂糖 厚切りパウム	豚肉 ツナ チーズ 牛乳	ほうれん草 玉ねぎ コーン もやし 人参 きゅうり	
	リツツ						
9 月	麦茶	ご飯 鶏の味噌焼き 茎わかめのきんぴら かきたま汁	牛乳	米 砂糖 油 小麦粉 練乳 いちごジャム	鶏肉 味噌 豚肉 茎わかめ 卵 牛乳	ごぼう 人参 ビーマン にら	
	クラッカー						
10 火	麦茶	ご飯 厚揚げのホイコーロー風 マカロニサラダ なるとのすまし汁	牛乳	米 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ 黒糖 片栗粉	厚揚げ 豚肉 味噌 なると 牛乳 きな粉	キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン にんにく 生姜 きゅうり	
	ブルーン						
12 木	麦茶	ご飯 豚と豆腐の煮物 小松菜とツナのサラダ 麸の味噌汁	牛乳	米 砂糖 油 小麦粉 豆乳バター メープルシロップ	豚肉 豆腐 味噌 ツナ わかめ 牛乳 卵	人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 もやし	
	かぼちゃスティック						
13 金	麦茶	ご飯 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ ブロッコリーのスープ	牛乳	米 砂糖 油 ココア パイシート	鶏肉 ウィンナー 牛乳 卵	玉ねぎ 人参 にんにく コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー	
	野菜スティック&チーズ						
14 土	麦茶	ご飯 塩豚丼 チンゲン菜と厚揚げの味噌汁 みかんゼリー	牛乳	米 ごま油 みかんゼリー ワッフル	豚肉 厚揚げ 味噌 牛乳	もやし 長ねぎ 人参 にんにく チンゲン菜 玉ねぎ	
	ミレービスケット						
16 月	麦茶	ご飯 ハムとねぎの卵焼き 棒棒鶏サラダ わかめのスープ	牛乳	米 砂糖 ごま 小麦粉 豆乳バター	卵 ハム 蒸し鶏 味噌 わかめ 牛乳	長ねぎ もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ	
	せんべい						
17 火	麦茶	ご飯 ロールパン チキングラタン ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ	牛乳	米 パン粉 油 マカロニ 油 パン粉 砂糖 米 ごま ゆかり	鶏肉 ハム 牛乳 チーズ しらす	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン きゅうり キャベツ	
	アスパラガスビスケット						
18 水	麦茶	ご飯 肉じゃが 納豆和え なめこの味噌汁	牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋 油 リツツ マシュマロ	豚肉 納豆 牛乳 わかめ 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし なめこ	
	ミレービスケット						
19 木	麦茶	ご飯 白身魚の西京焼き かぼちゃサラダ 白菜のすまし汁	牛乳	米 押し麦 砂糖 マヨネーズ フランスパン ごま	豚肉 木キ 牛乳 味噌 しらす 青のり	かぼちゃ きゅうり レーズン 白菜 人参	
	野菜スティック&チーズ						
20 金	麦茶	ご飯 ★鶏のから揚げ カリコリサラダ 大根の味噌汁	牛乳	米 ★米粉 油 砂糖 せんべい	鶏肉 大豆水煮 牛乳 味噌 味噌 牛乳	きゅうり 人参 玉ねぎ コーン 大根 小松菜 みかん	
	畑のクラッcker						
21 土	麦茶	ご飯 すき焼き風煮 キャベツのごま和え かぶの味噌汁	牛乳	米 しらたき 油 りんごゼリー	豚肉 ハム 豆腐 油揚げ 牛乳	白菜 人参 キャベツ きゅうり かぶ	
	クラッcker						
24 火	麦茶	ご飯 ミートソースパゲティ 切干大根のサラダ きのこスープ	牛乳	米 スパゲティ 油 砂糖 ごま ごま油 米	豚肉 ハム 粉チーズ 牛乳 わかめご飯の素	玉ねぎ 人参 トマト缶 にんにく キャベツ 切干大根 しめじ えのき	
	リツツ						
25 水	麦茶	ご飯 麻婆大根 ひじきのマヨチーズサラダ 卵とほうれん草のスープ	牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 マヨネーズ プリンの素 カラメルソース	豚肉 味噌 ひじき チーズ 卵 牛乳	長ねぎ 大根 にら 人参 きゅうり コーン ほうれん草	
	かぼちゃスティック						
26 木	麦茶	ご飯 鰯の胡麻揚げ かぶの塩昆布和え 白菜の味噌汁	牛乳	米 ごま 小麦粉 油 食パン 砂糖 マーガリン	鰯 蒸し鶏 塩昆布 豆腐 味噌 牛乳	生姜 かぶ 人参 うなぎ きゅうり キャベツ 玉ねぎ	
	野菜スティック&チーズ						
27 金	麦茶	豚玉丼 カニ大根サラダ にらとじが芋の味噌汁	牛乳	米 砂糖 ごま油 中華麺 油	豚肉 卵 海苔 カニカマ 青のり	人参 玉ねぎ しめじ 大根 きゅうり にら キャベツ	
	アスパラガスビスケット						
28 土	麦茶	カレーピラフ 豆腐のスープ みかんヨーグルト	牛乳	米 油 カレー粉 ビスコ	鶏肉 豆腐 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 みかん缶	
	畑のクラッcker						

\*神奈川県海老名市に所存する『泉橋酒造』の酒米の米粉を使用しました。

\*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっています。

\*食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

\*栄養価は上段が0~2才児（午前おやつ有）、下段が3~5才児（午前おやつ無）となっております。

\*保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覗いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

給与栄養量平均	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量
3歳未満児	452	16.8	14.5	1.2
3歳以上児	551	21.3	17.4	1.4

\*栄養価は、上段が0~2才児（午前おやつあり）、下段が3~5才児（午前おやつなし）となっております。