



2026年2月 すすきの保育園予定献立表



日にち	曜日	午前おやつ	お昼	午後おやつ	ざ い り ょ う め い		
					熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2	月	麦茶	カレーライス わかめサラダ	牛乳	米 カレールー 油 じゃが芋 ごま油 砂糖	豚肉 卵 わかめ	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく きゅうり キャベツ
		せんべい	飲むヨーグルト	お誕生日ケーキ	小麦粉 マーガリン ホイップクリーム	飲むヨーグルト 牛乳	キウイフルーツ
3	火	麦茶	恵方巻 竹輪の磯辺揚げ	牛乳	米 砂糖 小麦粉 油	カニカマ 卵 海苔 竹輪 青のり	きゅうり かんぴょう ごぼう 大根 人参
		ミレービスケット	けんちん汁	鬼まんじゅう	さつま芋	厚揚げ 牛乳	小松菜 長ねぎ
4	水	麦茶	ご飯 ぶりの照り焼き	牛乳	米 小麦粉 砂糖	ぶり カニカマ 豆腐 味噌 きな粉	ほうれん草 人参 もやし
		野菜スティック&チーズ	ほうれん草のカニカマ和え 豆腐の味噌汁	きな粉スナツ麩	麩 マーガリン	牛乳	しめじ
5	木	麦茶	味噌煮うどん しらす和え	牛乳	うどん 砂糖	鶏肉 味噌 しらす ひじき 油揚げ	人参 小松菜 しめじ 大根 キャベツ コーン
		畑のクラッカー	バナナ	ひじきご飯	米 ごま 油	牛乳	バナナ
6	金	麦茶	ご飯 お好み焼き風ミートローフ	牛乳	米 パン粉 砂糖	豚肉 青のり かつお節 高野豆腐 さつま揚げ 味噌	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ
		野菜スティック&チーズ	高野豆腐の煮物 かぼちゃの味噌汁	チーズおやき	じゃが芋 片栗粉	牛乳 チーズ スkimミルク	かぼちゃ
7	土	麦茶	しょうゆラーメン 三色野菜のツナ和え	牛乳	中華麺 ごま油 砂糖	豚肉 ツナ チーズ 牛乳	ほうれん草 玉ねぎ コーン もやし
		リッツ	チーズ	厚切りバウム・せんべい	厚切りバウム		人参 きゅうり
9	月	麦茶	ご飯 鶏の味噌焼き	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	ごぼう 人参 ピーマン には
		クラッカー	茎わかめのきんぴら かきたま汁	いちごミルク蒸しパン		卵 牛乳	
10	火	麦茶	ご飯 厚揚げのホイコーロー風	牛乳	米 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	厚揚げ 豚肉 味噌 なた	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン にんにく 生姜
		ブルーン	マカロニサラダ なるとのすまし汁	黒糖くずもち風	黒糖 片栗粉	牛乳 きな粉	きゅうり
12	木	麦茶	ご飯 豚と豆腐の煮物	牛乳	米 砂糖 油 麩 小麦粉 豆乳バター	豚肉 豆腐 味噌 ツナ わかめ	人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 もやし
		かぼちゃスティック	小松菜とツナのサラダ 麩の味噌汁	メープルマフィン	メープルシロップ	牛乳 卵	
13	金	麦茶	ご飯 鶏肉のトマト煮	ホットココア	米 砂糖 油 砂糖 油	鶏肉 ウインナー 牛乳 卵	玉ねぎ 人参 にんにく コーン キャベツ
		野菜スティック&チーズ	コーンサラダ ブロッコリーのスープ	パルミエ	ココア パイシート		きゅうり ブロッコリー
14	土	麦茶	塩豚丼 チンゲン菜と厚揚げの味噌汁	牛乳	米 ごま油 みかんゼリー	豚肉 厚揚げ 味噌 牛乳	もやし 長ねぎ 人参 にんにく
		ミレービスケット	みかんゼリー	ワッフル・せんべい	ワッフル		チンゲン菜 玉ねぎ
16	月	麦茶	ご飯 ハムとねぎの卵焼き	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	長ねぎ もやし 人参 きゅうり
		せんべい	棒棒鶏サラダ わかめのスープ	ソイサブレ		牛乳	玉ねぎ
17	火	麦茶	ロールパン チキングラタン	牛乳	ロールパン マカロニ 油 ホワイトソース	鶏肉 牛乳 チーズ 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン
		アスパラガスビスケット	ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ	ゆかりしらすおにぎり	パン粉 砂糖 米 ごま ゆかり	しらす	きゅうり キャベツ
18	水	麦茶	ご飯 肉じゃが	牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖	豚肉 納豆 わかめ なた 豆腐 味噌	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし
		ミレービスケット	納豆和え なめこの味噌汁	マシュマロサンド	リッツ マシュマロ	牛乳	なめこ
19	木	麦茶	麦ご飯 白身魚の西京焼き	牛乳	米 押し麦 砂糖	ホキ 味噌 レーズン	かぼちゃ きゅうり 白菜 人参
		野菜スティック&チーズ	かぼちゃサラダ 白菜のすまし汁	カルシウムラスク	マヨネーズ フランスパン ごま	牛乳 しらす 青のり	
20	金	麦茶	ご飯 ★鶏のから揚げ	牛乳	米 ★米粉 油	鶏肉 大豆水煮 チーズ 味噌 牛乳	きゅうり 人参 玉ねぎ コーン 大根 小松菜
		畑のクラッカー	カリコリサラダ 大根の味噌汁	みかん・せんべい	砂糖 せんべい		みかん
21	土	麦茶	ご飯 すき焼き風煮	牛乳	米 しらたき 油 砂糖 ごま	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	白菜 人参 キャベツ きゅうり
		クラッカー	キャベツのごま和え かぶの味噌汁	りんごゼリー・せんべい	りんごゼリー		かぶ
24	火	麦茶	ミートソーススパゲティ 切干大根のサラダ	牛乳	スパゲティ 油 砂糖	豚肉 ハム 粉チーズ	玉ねぎ 人参 トマト缶 にんにく キャベツ 切干大根
		リッツ	きのこスープ	中華風わかめおにぎり	ごま ごま油 米	牛乳 わかめご飯の素	しめじ えのき
25	水	麦茶	ご飯 麻婆大根	牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 マヨネーズ	豚肉 味噌 ひじき チーズ	長ねぎ 大根 には 人参 きゅうり
		かぼちゃスティック	ひじきのマヨチーズサラダ 卵とほうれん草のスープ	プリン	プリンの素 カラメルソース	卵 牛乳	コーン ほうれん草
26	木	麦茶	ご飯 鯖の胡麻揚げ	牛乳	米 ごま 小麦粉 油 ごま油	鯖 蒸し鶏 塩昆布 豆腐 味噌	生姜 かぶ 人参 きゅうり
		野菜スティック&チーズ	かぶの塩昆布和え 白菜の味噌汁	ミルクフレンチトースト	食パン 砂糖 マーガリン	牛乳	キャベツ 玉ねぎ
27	金	麦茶	豚玉丼 カニ大根サラダ	牛乳	米 砂糖 ごま油 じゃが芋	豚肉 卵 海苔 カニカマ	人参 玉ねぎ しめじ 大根 きゅうり
		アスパラガスビスケット	にらとじゃが芋の味噌汁	焼きそば	中華麺 油	牛乳 青のり	には キャベツ
28	土	麦茶	カレーピラフ 豆腐のスープ	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
		畑のクラッカー	みかんヨーグルト	ビスコ・せんべい			みかん缶

★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。

*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覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

*食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

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。