

2026年2月



## 献立表



保育園リコラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名			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	
01日	御飯、肉豆腐、白菜のおかか和え、かきたま汁	525 23.1 16.2 1.6	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、卵、木綿豆腐、○きな粉、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、きな粉のパンケーキ
02月	御飯、豚と小松菜の味噌炒め、キャベツの塩ごま和え、豆腐すまし汁	483.3 17.2 15.9 1.5	○さつまいも、米、○砂糖、○油、砂糖、ごま、ごま油、○黒ごま	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、かに(かまぼこ、淡色みそ、かつお節)	こまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、大学芋
03火	恵方巻、大豆とじゃこの甘辛煮、人参のすまし汁	473.7 21.9 15.3 1.3	米、○小麦粉、油、○砂糖、○油、ごま、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、さけ、大豆水煮缶、○ゆで大豆、しらす干し、かつお節	にんじん、ほうれんそう、焼きのり、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、節分・豆ドーナツ
04水	みそラーメン、きゅうりのナムル、桃	393.8 13.2 11.3 1.4	ゆで中華めん、○米、ごま、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)	もも缶(黄桃)、きゅうり、もやし、にんじん、こまつな、コーン缶、ねぎ	ウインナーおにぎり
05木	御飯、さばのみそ煮、大豆とひじきの煮物、さいの目の味噌汁	509.1 21.8 17.9 1.5	米、さいの目、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、さば、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	○バナナ、にんじん、たまねぎ、いんげん、ひじき、しょうが	牛乳、バナナケーキ
06金	カレーライス、キャベツのサラダ、パイナップル	465.2 13.3 14.2 1.5	米、じゃがいも、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)	○りんご濃縮果汁、パイナップル、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
07土	御飯、ツナ入りオムレツ、ひじきの煮物、だいこんと里芋の汁	514.5 18.7 17.1 1.7	米、○強力粉、じゃがいも、さいの目、○砂糖、○油、砂糖、ごま油、油	○牛乳、○牛乳、卵、○絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、油揚げ、牛乳、かつお節	にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)	牛乳、豆腐ドーナツ
08日	そぼろ甘みそ丼、ジャーマンポテト、キャベツのスープ	494.2 15.2 16.9 1.4	○さつまいも(皮付)、米、じゃがいも、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、牛ひき肉、ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、コーン缶、パセリ	牛乳、焼き芋
09月	御飯、タラの照り焼き、ほうれん草のしらすあえ、豆腐の味噌汁	428.8 20.6 10.3 1.6	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、たら、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	ほうれんそう、にんじん、○バナナ、カットわかめ	牛乳、バナナ蒸しパン
10火	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、りんごのコンポート	491.9 13.7 17.7 1.2	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、ウインナーソーセージ	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、○みかん缶、○パイナップル、きゅうり、コーン缶、いんげん、レモン果汁	牛乳、フルーツヨーグルト
11水	カルシウムたっぷり混ぜご飯、豚肉のすき焼き風煮物、さつまいもの味噌汁	488.9 17.4 15 1.7	米、○食パン、さつまいも、○マヨネーズ、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	たまねぎ、はくさい、こまつな、にんじん、○コーン缶、えのきたけ、ねぎ、○たまねぎ	牛乳、コーンマヨトースト
12木	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーの三色サラダ、えのきのすまし汁	522.2 23.8 14.9 1	米、○米、パン粉、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、○さけ、牛乳、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、コーン缶、こんぶ(だし用)	鮭おにぎり
13金	かに玉うどん、小松菜とコーンの和え物、みかん	403.1 15.7 14.2 1.7	ゆでうどん、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、かに(かまぼこ、かつお節)	みかん缶、こまつな、たまねぎ、にんじん、いんげん、コーン缶、こんぶ(だし用)	牛乳、ココアクッキー
14土	御飯、炒り豆腐、大根のあえ物、もやしの味噌汁	602.4 21.6 22.9 1.9	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、さけ、卵、木綿豆腐、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、かつお節、いわし(煮干し)	だいこん、○にんじん、もやし、にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、キャラットケーキ
15日	チキンライス、じゃがいもスープ、桃	459.1 14.8 9.5 1	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、○絹ごし豆腐、鶏もも肉	もも缶(黄桃)、にんじん、たまねぎ、コーン缶、いんげん、ピーマン	牛乳、豆腐のパンケーキ
16月	焼きそば、コーンスープ、パイナップル	416.7 12.5 12.2 1.2	焼きそばめん、○米、油	○牛乳、豚肉(ばら)、○しらす干し、かつお節	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	じゃこおにぎり
17火	御飯、マーボー豆腐、もやしの和え物、わかめのすまし汁	593 19.1 21.2 2.1	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	○かぼちゃ、緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、かぼちゃケーキ
18水	親子丼、さつま芋のレモン煮、小松菜のすまし汁	478.5 20.6 10.9 1.6	○じゃがいも、米、さつまいも、○片栗粉、砂糖、○油、○砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、鶏むね肉、かまぼこ、かつお節	たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、レモン果汁	牛乳、芋もち
19木	御飯、ポトフ、いんげんのごまマヨネーズあえ、りんごのコンポート	457.2 12.4 13.3 1.1	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油、すりごま	○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ	○ぶどう果汁70%飲料、りんご、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、いんげん、たまねぎ、レモン果汁、○粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
20金	御飯、魚の野菜あんかけ、白菜のツナ和え、かぼちゃの豆乳汁	521.5 23 13.7 1.6	米、○食パン、○砂糖、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、あかうお、豆乳、ツナ油漬缶、○きな粉、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)	牛乳、きな粉トースト
21土	カレーピラフ、マカロニサラダ、コーンスープ	468 13.5 12.8 1.4	米、○米、マカロニスバゲティ、マヨネーズ、○砂糖、○油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、かに(かまぼこ、○米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ピーマン、カットわかめ	牛乳、五平もち
22日	御飯、高野豆腐の卵とじ、ブロッコリーと人参のおかか和え、豚と白菜のみそ汁	462.3 20.5 14.7 1.2	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、豚肉(ばら)、凍り豆腐、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、ねぎ、さやえんどう、干しいたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、マカロニきな粉
23月	御飯、じゃがいもそぼろ煮、キャベツの中華和え、豆乳スープ	492.5 17.7 14.8 1.6	じゃがいも、米、○食パン、油、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、○牛乳、豆乳、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、しらす干し	キャベツ、にんじん、たまねぎ、○いちごジャム、いんげん	牛乳、ジャムトースト
24火	ミートスバゲティ、白菜の昆布和え、ウインナースープ	499.3 19.2 17.7 2.3	○米、マカロニスバゲティ、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、○ごま	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ウインナーソーセージ、○油揚げ	はくさい、たまねぎ、にんじん、キャベツ、○にんじん、塩こんぶ	いなりおにぎり
25水	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、ほうれん草のすまし汁、桃	543 22.3 17.1 1.5	米、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、さけ、○バター、淡色みそ、かつお節	もも缶(黄桃)、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、○ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、ほうれん草ケーキ
26木	御飯、鶏肉のカレー焼き、もやしとわかめのナムル、かきたま汁	425.4 20.3 14.6 1.3	米、○じゃがいも、○油、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、卵、木綿豆腐、かつお節	もやし、○かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、野菜チップ
27金	ハヤシライス、小松菜のごま和え、みかん	546.1 16.5 15.8 1.7	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、○油、ごま、油	○牛乳、○牛乳、牛肉(もも)、ツナ水煮缶	みかん缶、たまねぎ、こまつな、にんじん、○オレンジ濃縮果汁、しめじ	牛乳、オレンジ蒸しパン
28土	三色丼、いんげんのごまよごし、大根のみそ汁	556.5 21.3 20.5 1.9	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、ごま、○油、油	○牛乳、○牛乳、卵、豚ひき肉、○ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ほうれんそう、にんじん、いんげん、だいこん、たまねぎ、○たまねぎ、コーン缶	牛乳、ウインナー入りパンケーキ

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。