



令和8年2月 献立表

3歳未満児



我孫子市立保育園

日曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価
	午前おやつ	給食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2月	牛乳 セサミビシタツ	ご飯 むらくも汁 鶏肉のバーベキューソース ほうれん草のサラダ 白桃缶	牛乳 ★きなこパスタ チーズ	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 きなこ チーズ	ビスケット 米 片栗粉 上白糖 サラダ油 食パン マーガリン 白ごま	チンゲンサイ たまねぎ 人参 生姜 アップルソース にんにく ねぎ レモン汁 ほうれん草 えのきたけ ホールコーン 白桃缶	1杯分:522kcal タバ:21.9g 脂質:15.9g 食塩相当量:1.5g
3火	牛乳 ウエハース	カレーピラフ かぼちゃんチュウ ほしごうサラダ グレープフルーツ	牛乳 ★パンケーキ	牛乳 豚肉 鶏肉	ウエハース 米 サラダ油 片栗粉 パンケーキミックス マーガリン 上白糖	たまねぎ 人参 さやいんげん かぼちゃ キャベツ きゅうり レーズン グレープフルーツ	1杯分:506kcal タバ:16.7g 脂質:17.2g 食塩相当量:1.6g
4水	牛乳 揚げせんべい	切干大根とベーコンのご飯 豆腐とわかめの味噌汁 かれの香味焼き おひたし バナナ	牛乳 ロールカステラ ★いりじゃこ	牛乳 ベーコン 豆腐 みそ かれい かつお節 煮干	せんべい 米 ごま油 白ごま ロールカステラ	切干大根 人参 たまねぎ わかめ 生姜 小松菜 もやし パナナ	1杯分:511kcal タバ:21.4g 脂質:16.3g 食塩相当量:2g
5木	牛乳 パイ菓子	麦入りご飯 のりの佃煮 生揚げの味噌汁 肉じゃが オレンジ	牛乳 ビスコ 青のりせんべい	牛乳 生揚げ みそ 豚肉	パイ菓子 米 麦 上白糖 サラダ油 じゃがいも ビスコ せんべい	焼きのり 小松菜 だいこん たまねぎ 人参 干しいたけ さやいんげん ネーブル	1杯分:505kcal タバ:15.6g 脂質:15.9g 食塩相当量:1.5g
6金	牛乳 ワガ せんべい	ホットロール トマトスープ 鮭フライ コーンサラダ あんず缶	牛乳 ★おかかおにぎり	牛乳 鶏肉 鮭 かつお節	サラダせんべい ホット ロール じゃがいも サラダ油 上白糖 小麦粉 パン粉 米	トマト たまねぎ 人参 トマト ジュース キャベツ きゅうり ホールコーン あんず	1杯分:510kcal タバ:20.2g 脂質:18.9g 食塩相当量:1.9g
8日	衆議院議員選挙投票日						
9月	牛乳 ビスケット	肉豆腐丼 青菜の味噌汁 ひじきのサラダ 清見オレンジ	牛乳 ウエハース しょうゆせんべい	牛乳 豆腐 豚肉 みそ ハム	ビスケット しらす サラダ油 三温糖 片栗粉 米 麦 上白糖 ウエハース せんべい	さやいんげん たまねぎ 人参 干しいたけ 小松菜 だいこん ひじき キャベツ きよみ	1杯分:513kcal タバ:20.4g 脂質:17g 食塩相当量:2.2g
10火	牛乳 ごませんべい	黒糖ロール 味噌ラーメン 鶏の生姜焼き キャベツサラダ 黄桃缶	牛乳 はちみつレモンゼリー 揚げせんべい	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	せんべい 黒糖ロール 中華めん サラダ油 ごま油 白ごま ゼリー 揚げせんべい	ねぎ チンゲンサイ たまねぎ もやし 人参 コーン 生姜 キャベツ きゅうり 黄桃缶	1杯分:510kcal タバ:19.9g 脂質:14.5g 食塩相当量:2.3g
11祝	建国記念の日						
12木	牛乳 マンナ	ご飯 けんちん汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き 三色あえ パイン缶	牛乳 ★黒ごまパスタ チーズ	牛乳 豆腐 鶏肉 鮭 みそ チーズ	ビスケット 米 さといも サラダ油 マヨドレ(卵不使用) 上白糖 食パン 黒ごまクリーム	ごぼう 人参 だいこん ねぎ たまねぎ 小松菜 もやし パイン缶	1杯分:514kcal タバ:21.6g 脂質:17.7g 食塩相当量:1.5g
13金	牛乳 塩せんべい	【バレンタイン献立】 わかめご飯 コーン入り野菜スープ ハートのハンバーグ ポパイサラダ グレープフルーツ	牛乳 ★米粉のパンケーキ	牛乳 鶏肉 ハン バーグ	せんべい 米 麦 じゃがいも サラダ油 上白糖 米粉 粉糖	わかめご飯の素 コーン たまねぎ 人参 ほうれん草 えのきたけ グレープフルーツ	1杯分:535kcal タバ:17.5g 脂質:18.5g 食塩相当量:1.6g
16月	牛乳 クッキー	ご飯 かきたま汁 魚の味噌煮 小松菜のごまあえ 清見オレンジ	牛乳 カステラ ★いりじゃこ	牛乳 卵 かれい みそ 煮干	クッキー 米 片栗粉 三温糖 白ごま 上白糖 カステラ	人参 わかめ たまねぎ チンゲンサイ 生姜 小松菜 キャベツ もやし きよみ	1杯分:509kcal タバ:20.6g 脂質:12.8g 食塩相当量:1.7g
17火	牛乳 しょうゆ せんべい	麦入りご飯 納豆あえ 豆腐の味噌汁 炒り鶏 バナナ	牛乳 ★ジャムサンド	牛乳 納豆 豆腐 みそ 鶏肉	せんべい 米 麦 じゃがいも サラダ油 三温糖 食パン いちごジャム	にら 人参 たまねぎ ほうれん草 ごぼう たけのこ 干しいたけ さやいんげん パナナ	1杯分:513kcal タバ:20.9g 脂質:12.7g 食塩相当量:1.8g
18水	牛乳 コナツサブレ	菜飯 五目汁 鶏肉のおろし焼き ナムル 白桃缶	牛乳 ★チヂミ チーズ	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 なた チーズ	コナツサブレ 米 麦 上白糖 白ごま 三温糖 ごま油 小麦粉 片栗粉 サラダ油	菜めしの素 かぼちゃ たまねぎ わかめ えのきたけ だいこん 生姜 もやし ほうれん草 人参 白桃缶 にら	1杯分:519kcal タバ:21.2g 脂質:13.6g 食塩相当量:1.9g
19木	牛乳 パイ菓子	レーズンパン ボルシチ 魚のチーズピカタ ブロッコリーサラダ フルーツミックス	牛乳 ★ごまおにぎり	牛乳 鶏肉 かれい チーズ ハム	パイ菓子 ぶどうパン じゃがいも サラダ油 米 白ごま	キャベツ たまねぎ 人参 ブロッコリー ホールコーン みかん パイン缶 黄桃缶	1杯分:505kcal タバ:21.9g 脂質:16.3g 食塩相当量:1.9g
20金	牛乳 セサミビシタツ	マーボー豆腐飯 華風スープ じゃこサラダ マスカットゼリー	牛乳 せんべい Feウエハース	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 ハム ちりめんじゃこ	ビスケット サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 米 麦 マスカットゼリー せんべい ウエハース	ねぎ にら チンゲンサイ しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり わかめ	1杯分:509kcal タバ:19.5g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.9g
23祝	天皇誕生日						
24火	牛乳 パイ菓子	ご飯 豚汁 魚のソース煮 ほうれん草のごまあえ オレンジ	牛乳 ★きなこ揚げパン	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かれい きなこ	パイ菓子 米 三温糖 白ごま 上白糖 味付けロール 油 粉糖	だいこん 人参 たまねぎ ごぼう しょうが ほうれん草 もやし ネーブル	1杯分:512kcal タバ:22.2g 脂質:15.5g 食塩相当量:1.8g
25水	牛乳 ビスコ	スパゲッティナポリタン ホットロール 鶏と青菜のスープ ひじきのマリネ パイン缶	牛乳 ★じゃこおにぎり チーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム ちりめんじゃこ チーズ	ビスコ スパゲッティ サラダ油 ホットロール 上白糖 米 白ごま ごま油	人参 たまねぎ マッシュルーム ビーマン トマトピューレー ほうれん草 ひじき きゅうり パイン缶	1杯分:512kcal タバ:21.9g 脂質:18.8g 食塩相当量:2g
26木	牛乳 ワガ せんべい	チキンカレーライス コーンとわかめのスープ ハムサラダ パナナ	牛乳 揚げせんべい クッキー	牛乳 鶏肉 ハム	サラダせんべい じゃがいも サラダ油 小麦粉 米 麦 せんべい クッキー	人参 たまねぎ アップルソース コーン 小松菜 わかめ キャベツ きゅうり パナナ	1杯分:512kcal タバ:17.8g 脂質:15.3g 食塩相当量:1.9g
27金	牛乳 コナツサブレ	ご飯 春雨スープ かれの中華風トマトソースかけ 小松菜のナムル 黄桃缶	牛乳 ヨーグルト ごませんべい	牛乳 鶏肉 かれい ヨーグルト	コナツサブレ 米 ほうろく さめ ごま油 片栗粉 油 サラダ油 三温糖 上白糖 白ごま ごませんべい	たまねぎ 人参 チンゲンサイ しょうが にんにく ねぎ もやし 小松菜 黄桃缶	1杯分:516kcal タバ:19.7g 脂質:13.9g 食塩相当量:1.5g

● 献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。

● 麺の献立にはパンがつきます。

● おやつ★印は、手作りおやつです。

● お米は我孫子市内産を使用しています。

2月13日のバレンタイン献立は、ハート型のハンバーグ、おやつは米粉を使った手作りココアケーキです。お楽しみに♪



目標量	今月の平均
エネルギー:510kcal	513kcal
たんぱく質:19.0g	20.1g
脂 質:14.0g	16.0g
食塩相当量:1.7g以下	1.8g