



令和8年2月 献立表

3歳以上児



我孫子市立保育園

日	曜	献立名		あか 体をつくる 血や肉になる	黄	みどり 体の調子を整える	栄養価	
		給食	午後おやつ					
2	月	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 ★きなこペーストサンド チーズ	豆腐 卵 鶏肉 牛乳 きなこ チーズ	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 ほうれんそう えのきだけ ホールコーン 白桃缶	Iエネルギー:-539kcal タンパク質:23.8g 脂質:14.8g 食塩相当量:1.6g	
3	火	カレーピラフ かぼちゃシチュウ ほしうどうサラダ グレープフルーツ	牛乳 ★パンケーキ	豚肉 鶏肉 牛乳	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 キュウリ レーズン グレープフルーツ	Iエネルギー:-523kcal タンパク質:17.1g 脂質:15.8g 食塩相当量:1.8g	
4	水	切干大根とベーコンのご飯 豆腐とわかめの味噌汁 かれいの香味焼き おひたし バナナ	牛乳 ロールカステラ ★いりじゃこ	ベーコン 豆腐 みそ かれい かつお節 牛乳 煮干	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 バナナ	Iエネルギー:-530kcal タンパク質:24g 脂質:14.8g 食塩相当量:2.5g	
5	木	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	生揚げ みそ 豚肉 牛乳	米 麦 上白糖 サラダ油 じやがいも 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	Iエネルギー:-529kcal タンパク質:15.8g 脂質:13.9g 食塩相当量:1.7g	
6	金	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	鶏肉 鮭 牛乳 かつお節	ホットロール ジャがいも 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 キュウリ ホールコーン あんず	Iエネルギー:-557kcal タンパク質:21.8g 脂質:18.2g 食塩相当量:2.2g	
8	日	衆議院議員選挙投票日						
9	月	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	豆腐 豚肉 みそ ハム 牛乳	しらたき 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	Iエネルギー:-537kcal タンパク質:21.9g 脂質:16g 食塩相当量:2.4g	
10	火	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	豚肉 みそ 鶏肉 牛乳	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 キュウリ 黄桃缶	Iエネルギー:-550kcal タンパク質:21g 脂質:15g 食塩相当量:2.4g	
11	祝	建国記念の日						
12	木	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 ★黒ごまペーストサンド チーズ	豆腐 鶏肉 鮭 みそ 牛乳 チーズ	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	Iエネルギー:-542kcal タンパク質:23.4g 脂質:17.1g 食塩相当量:1.8g	
13	金	【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 ★米粉のココアケーキ	鶏肉 ハンバーグ 牛乳	米 麦 ジャがいも 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 ほうれんそう えのきだけ グレープフルーツ	Iエネルギー:-574kcal タンパク質:17.7g 脂質:17.9g 食塩相当量:1.7g	
16	月	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	卵 さば みそ 牛乳 煮干	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	Iエネルギー:-530kcal タンパク質:22.3g 脂質:14.6g 食塩相当量:1.7g	
17	火	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	納豆 豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	米 麦 ジャがいも サラダ油 三温糖 食パン いちごジャム	にら 人参 たまねぎ ほうれんそう ごぼう たけのこ 干し いしたけ さやいんげん バナナ	Iエネルギー:-541kcal タンパク質:22.1g 脂質:11.8g 食塩相当量:1.9g	
18	水	菜飯 五目汁 鶏肉のおろし焼き ナマル 白桃缶	牛乳 ★チヂミ チーズ	豆腐 みそ 鶏肉 牛乳 なると チーズ	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 えのきだけ だいこん 生姜 もやし ほうれんそう う 人参 白桃缶 にら	Iエネルギー:-544kcal タンパク質:22.9g 脂質:11.9g 食塩相当量:2.2g	
19	木	レーズンパン ボルシチ 魚のチーズピカタ ブロックリーサラダ フルーツミックス	牛乳 ★ごまおにぎり	鶏肉 かれい チーズ ハム 牛乳	ぶどうパン ジャがいも 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 パン缶 バイン缶 黄桃缶	Iエネルギー:-559kcal タンパク質:25.5g 脂質:13g 食塩相当量:2.3g	
20	金	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	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 ハム ちりめんじゃこ 牛乳	サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 米 麦 マスクットゼリー せんべい ウエハース	ねぎ にら チンゲンサイ たまねぎ 人参 黒さくらげ もやし きゅうり わかめ	Iエネルギー:-539kcal タンパク質:20.9g 脂質:16.3g 食塩相当量:2.3g	
23	祝	天皇誕生日						
24	火	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	豚肉 豆腐 みそ さば 牛乳 きなこ	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 ほうれんそう もやし ネーブル	Iエネルギー:-569kcal タンパク質:25.1g 脂質:18g 食塩相当量:2g	
25	水	スペ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	豚肉 鶏肉 ハム 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	スペゲッティ 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 ピーマン トマトピューレ ほうれんそう ひじき きゅうり パイン缶	Iエネルギー:-547kcal タンパク質:24.5g 脂質:17.8g 食塩相当量:2.5g	
26	木	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 バナナ	牛乳 揚げせんべい クッキー	鶏肉 ハム 牛乳	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 キュウリ バナナ	Iエネルギー:-542kcal タンパク質:18.7g 脂質:13.7g 食塩相当量:2.1g	
27	金	ご飯 春雨スープ かれいの中華風トマトソースかけ 小松菜のナマル 黄桃缶	牛乳 ヨーグルト ごませんべい	鶏肉 かれい 牛乳 ヨーグルト	米 はるさめ 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	Iエネルギー:-539kcal タンパク質:21.4g 脂質:12.6g 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。

● おやつの★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:540kcal	544kcal
たんぱく質:20.0g	21.7g
脂質:15.0g	15.2g
食塩相当量:1.9g以下	2.0g