



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	黄	みどり	栄養価
	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	ご飯 むらこも汁 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 ほうれん草 えのきたけ こんにゃく 白桃缶	I値*:539kcal タバ*:23.8g 脂質:14.8g 食塩相当量:1.6g
3火	カレーピラフ かぼちゃシチュー ほしごとうサラダ 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 きゅうり レーズン グレープフルーツ	I値*:523kcal タバ*: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 かれないの香味焼き 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 かれない 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値*:530kcal タバ*: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	I値*:529kcal タバ*: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 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	I値*:557kcal タバ*: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値*:537kcal タバ*: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 きゅうり 黄桃缶	I値*:550kcal タバ*: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 バイン缶	I値*:542kcal タバ*: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 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	I値*:574kcal タバ*: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値*:530kcal タバ*: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 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 バナナ	I値*:541kcal タバ*: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 ナムル 白桃缶	牛乳 ★チヂミ チーズ	豆腐 みそ 鶏肉 牛乳 なんと 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 えのきたけ だいこん 生姜 もやし ほうれん草 人参 白桃缶 にら	I値*:544kcal タバ*: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 ブロッコリーサラダ フルーツミックス	牛乳 ★ごまおにぎり	鶏肉 かれない チーズ ハム 牛乳	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 みかん缶 バイン缶 黄桃缶	I値*:559kcal タバ*: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 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 たまねぎ 人参 黒きくらげ もやし きゅうり わかめ	I値*:539kcal タバ*: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 ほうれん草 もやし ネーブル	I値*:569kcal タバ*:25.1g 脂質:18g 食塩相当量:2g
25水	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	豚肉 鶏肉 ハム 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	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 バイン缶	I値*:547kcal タバ*: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 きゅうり バナナ	I値*:542kcal タバ*:18.7g 脂質:13.7g 食塩相当量:2.1g
27金	ご飯 春雨スープ かれない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	鶏肉 かれない 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値*:539kcal タバ*: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★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