



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 セサミビスケット	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 ★きなこパーストサンド チーズ	牛乳 豆腐 卵 鶏 肉 きなこ チーズ	ピスケット 米 片栗粉 上白糖 サラダ油 食パン マーガリン 白ごま	チングンサイ 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 きたけ ホールコーン 白桃缶	I付: -522kcal タンパク: 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 かぼちゃシチュウ ほしへどうサラダ 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 さいやんげん 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付: -506kcal タンパク: 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 ★いりじやこ	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 バ ナナ	I付: -511kcal タンパク: 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 ジャガイモ 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 さいやんげん ネープル	I付: -505kcal タンパク: 15.6g 脂質: 16.2g 食塩相当量: 1.5g
6	金	牛乳 サラダせんべい	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 ジャガイも 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付: -510kcal タンパク: 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	ピスケット しらたき サ ラダ油 三温糖 片栗粉 米 妻上白糖 ウエハ ース せんべい	さいやんげん 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付: -513kcal タンパク: 20.4g 脂質: 17.9g 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 チングンサイ 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付: -510kcal タンパク: 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 ★黒ごまペーストサンド チーズ	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ チーズ	ピスケット 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	I付: -514kcal タンパク: 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 ボバイサラダ グレープフルーツ	牛乳 ★米粉のココアーキ	牛乳 鶏肉 ハン バーグ	せんべい 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 のきたけ グレープフルーツ	I付: -535kcal タンパク: 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 ★いりじやこ	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	I付: -509kcal タンパク: 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 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 だい しのいたけ さやいんげん バナ ナ	I付: -513kcal タンパク: 20.9g 脂質: 12.7g 食塩相当量: 1.8g
18	水	牛乳 ココナツサブレ	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 なると チー ズ	ココナッツサブレ 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 ほうれんそ う う 人参 白桃缶 にら	I付: -519kcal タンパク: 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 プロツコリーサラダ 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 じやがいも 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 パイン缶 黄桃缶	I付: -505kcal タンパク: 21.9g 脂質: 16.3g 食塩相当量: 1.9g
20	金	牛乳 セサミビスケット	マーボー豆腐飯 華風スープ ジャコサラダ マスクットゼリー	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 んじやこ	ピスケット 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 チングンサイ たま ねぎ 人参 黒きくらげ もや しきゅうり わかめ	I付: -509kcal タンパク: 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 ほうれんそう もやし ネープル	I付: -512kcal タンパク: 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 ちりめんじや 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 ほ うれんそう ひじき きゅうり パイン缶	I付: -512kcal タンパク: 21.9g 脂質: 18.8g 食塩相当量: 2g
26	木	牛乳 サラダせんべい	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 バナナ	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 ジャが 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付: -512kcal タンパク: 17.8g 脂質: 15.3g 食塩相当量: 1.9g
27	金	牛乳 ココナツサブレ	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	ココナッツサブレ 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 チングンサイ しうがにんにく ねぎ もや し 小松菜 黄桃缶	I付: -516kcal タンパク: 19.7g 脂質: 13.9g 食塩相当量: 1.5g
<ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>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♪</p>							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

