



# 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<br>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<br>鶏肉のバーベキューソース<br>ほうれん草のサラダ 白桃缶                      | 牛乳<br>★きなこペーストサンド<br>チーズ   | 豆腐 卵 鶏肉 牛乳<br>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 | 1人1日:539kcal<br>タバコ:23.8g<br>脂質:14.8g<br>食塩相当量:1.6g |
| 3火  | カレーピラフ かぼちゃシチュー<br>ほしごとうサラダ<br>グレープフルーツ                        | 牛乳<br>★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                  | 1人1日:523kcal<br>タバコ:17.1g<br>脂質:15.8g<br>食塩相当量:1.8g |
| 4水  | 切干大根とベーコンのご飯<br>豆腐とわかめの味噌汁<br>かき揚げの香味焼き おひたし バナナ               | 牛乳<br>ロールカステラ<br>★いりじゃこ    | ベーコン 豆腐 みそ かき揚げ 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                              | 1人1日:530kcal<br>タバコ:24g<br>脂質:14.8g<br>食塩相当量:2.5g   |
| 5木  | 麦入りご飯 のりの佃煮<br>生揚げの味噌汁 肉じゃが<br>オレンジ                            | 牛乳<br>ビスコ<br>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                      | 1人1日:529kcal<br>タバコ:15.8g<br>脂質:13.9g<br>食塩相当量:1.7g |
| 6金  | ホットロール トマトスープ<br>鮭フライ コーンサラダ<br>あんず缶                           | 牛乳<br>★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                     | 1人1日:557kcal<br>タバコ:21.8g<br>脂質:18.2g<br>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<br>ひじきのサラダ<br>清見オレンジ                               | 牛乳<br>ウエハース<br>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                   | 1人1日:537kcal<br>タバコ:21.9g<br>脂質:16g<br>食塩相当量:2.4g   |
| 10火 | 黒糖ロール 味噌ラーメン<br>鶏の生姜焼き キャベツサラダ<br>黄桃缶                          | 牛乳<br>はちみつレモンゼリー<br>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                   | 1人1日:550kcal<br>タバコ:21g<br>脂質:15g<br>食塩相当量:2.4g     |
| 11祝 | 建国記念の日                                                         |                            |                            |                                          |                                                              |                                                     |
| 12木 | ご飯 けんちん汁<br>鮭の味噌マヨネーズ焼き 三色あえ<br>パイン缶                           | 牛乳<br>★黒ごまペーストサンド<br>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                             | 1人1日:542kcal<br>タバコ:23.4g<br>脂質:17.1g<br>食塩相当量:1.8g |
| 13金 | 【バレンタイン献立】<br>わかめご飯 コーン入り野菜スープ<br>ハートのハンバーグ ポパイサラダ<br>グレープフルーツ | 牛乳<br>★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                     | 1人1日:574kcal<br>タバコ:17.7g<br>脂質:17.9g<br>食塩相当量:1.7g |
| 16月 | ご飯 かきたま汁<br>魚の味噌煮 小松菜のごまあえ<br>清見オレンジ                           | 牛乳<br>カステラ<br>★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                       | 1人1日:530kcal<br>タバコ:22.3g<br>脂質:14.6g<br>食塩相当量:1.7g |
| 17火 | 麦入りご飯 納豆あえ<br>豆腐の味噌汁 炒り鶏<br>バナナ                                | 牛乳<br>★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                   | 1人1日:541kcal<br>タバコ:22.1g<br>脂質:11.8g<br>食塩相当量:1.9g |
| 18水 | 菜飯 五目汁<br>鶏肉のおろし焼き ナムル<br>白桃缶                                  | 牛乳<br>★チヂミ<br>チーズ          | 豆腐 みそ 鶏肉 牛乳 なた 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        | 1人1日:544kcal<br>タバコ:22.9g<br>脂質:11.9g<br>食塩相当量:2.2g |
| 19木 | レーズンパン ボルシチ<br>魚のチーズピカタ ブロッコリーサラダ<br>フルーツミックス                  | 牛乳<br>★ごまおにぎり              | 鶏肉 かき揚げ 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                     | 1人1日:559kcal<br>タバコ:25.5g<br>脂質:13g<br>食塩相当量:2.3g   |
| 20金 | マーボー豆腐飯 華風スープ<br>じゃこサラダ<br>マスカットゼリー                            | 牛乳<br>せんべい<br>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                      | 1人1日:539kcal<br>タバコ:20.9g<br>脂質:16.3g<br>食塩相当量:2.3g |
| 23祝 | 天皇誕生日                                                          |                            |                            |                                          |                                                              |                                                     |
| 24火 | ご飯 豚汁<br>魚のソース煮 ほうれん草のごまあえ<br>オレンジ                             | 牛乳<br>★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                         | 1人1日:569kcal<br>タバコ:25.1g<br>脂質:18g<br>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<br>鶏と青菜のスープ ひじきのマリネ<br>パイン缶                 | 牛乳<br>★じゃこおにぎり<br>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            | 1人1日:547kcal<br>タバコ:24.5g<br>脂質:17.8g<br>食塩相当量:2.5g |
| 26木 | チキンカレーライス<br>コーンとわかめのスープ ハムサラダ<br>バナナ                          | 牛乳<br>揚げせんべい<br>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                    | 1人1日:542kcal<br>タバコ:18.7g<br>脂質:13.7g<br>食塩相当量:2.1g |
| 27金 | ご飯 春雨スープ<br>かき揚げの中華風トマトソースかけ<br>小松菜のナムル 黄桃缶                    | 牛乳<br>ヨーグルト<br>ごませんべい      | 鶏肉 かき揚げ 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                      | 1人1日:539kcal<br>タバコ:21.4g<br>脂質:12.6g<br>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    |