

令和8年

2月分

3歳未満児献立表

野のはな空のとりに保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 金	食パン 豚肉のケチャップ炒め ポテトサラダ ミルク味噌スープ 果物	食パン/なたね油/ じゃがいも/とうもろ こし缶詰/オリーブ油 /はちみつ/水稲穀粒 (はいが精米・精白米)	豚モモ/ヨーグルト/ しらす干し/牛乳	ほうれんそう/にんじ ん/玉葱/レモン果汁 /ごぼう/ねぎ/りん ご/バナナ	焼きおにぎり 牛乳 果物	エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.0 g
21 土	マーボー丼 わかめスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/素精糖/ かたくり粉/なたね油 /とうもろこし缶詰/ さつまいも	木綿豆腐/豚ひき肉/ 生わかめ/ハム/牛乳	ねぎ/にら/にんじん /しょうが/しめじ/ りんご/バナナ	焼き芋 牛乳 果物	エネルギー 448 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.1 g
24 火	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め おかか和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/なたね油/ 素精糖/米粉/かたく り粉	豚モモ/油揚げ/かつ お節/プロセスチーズ /牛乳	ねぎ/にんにく/まい たけ/キャベツ/ほう れんそう/にんじん/ 切干大根/玉葱/りん ご/葉ねぎ/にら/温 州蜜柑	チーズチヂミ 牛乳 果物	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.4 g
25 水	ごはん 豚肉と根菜の煮物 ブロッコリーとかぶの味噌和え もやしとあおさのスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/さといも/ 素精糖/なたね油/ 米粉HGM/メープルシ ロップ	豚モモ/まぐろ缶詰/ あおさ/しらす干し/ 牛乳	れんこん/干し椎茸/ にんじん/ブロッコ リー/かぶ/もやし/ しょうが/りんご/パ ナナ	ホットケーキ 牛乳 果物	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 9.6 g 食塩相当量 1.3 g
26 木	ふりかけごはん ぶり大根 きのこわかめの和え物 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)/素精糖/ なたね油/さつまいも /有塩バター	焼きのり/かつお節/ ぶり/生わかめ/牛乳	だいこん/しょうが/ キャベツ/えのきたけ /しめじ/にんじん/ にら/玉葱/ネーブル /バナナ	スイートポテト 牛乳 果物	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.9 g
27 金	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き コールスローサラダ トマトスープ 果物	はちみつ/米粉/コーン フレーク/なたね油/ とうもろこし缶詰/素精糖 /じゃがいも/オリーブ 油/もち米/水稲穀粒 (精白米)	鶏肉モモ/プロセス チーズ/豚ひき肉/牛 乳	キャベツ/にんじん/ 玉葱/トマト缶詰/に んにく/りんご/たけ のこ水煮/しょうが/ 干し椎茸/さやいんげ ん	おこわ 牛乳 果物	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.3 g
28 土	骨太チャーハン 蒸しブロッコリー 味噌汁 果物	水稲穀粒(はいが精 米・精白米)/とうも ろこし缶詰/なたね油 /米粉/素精糖/ジャ ム	さくらえび/しらす干 し/生揚げ/牛乳	こねぎ/にんじん/ブ ロッコリー/だいこん /りんご/バナナ	ジャム蒸しパン 牛乳 果物	エネルギー 486 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.8 g
月平均栄養価				エネルギー 494 kcal 脂 質 15.2 g	タンパク質 17.5 g 食塩相当量 1.7 g	

◎果物は季節のものを出しています。今月はバナナ、りんご、柑橘類から提供します。

◎食材の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。

【原材料】

せんべい.....うるち米 植物油 食塩

食パン.....小麦粉 上白糖 パン酵母 ショートニング 塩

米粉ケーキミックス.....うるち米 グラニュー糖 食塩 ベーキングパウダー