

令和8年 2月分 3歳未満児献立表

つくし完了

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 味噌汁 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 野菜スープ 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 すまし汁 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 味噌汁 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 野菜スープ 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 味噌汁 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 すまし汁 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 植物油脂 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