

令和8年

2月分

3歳未満児献立表

野のはな空のとり保育園

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		エネルギー	たんぱく質	
2 月	ごはん ミートローフ 大根の甘酢和え 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/かたくり粉/とうもろこし/なたね油/素精糖/米粉/黒砂糖	豚ひき肉/鶏レバー/凍り豆腐/牛乳/まぐろ缶詰/油揚げ/あずき	玉葱/かぼちゃ/にんじん/だいこん/ほうれんそう/りんご/温州蜜柑	黒糖ケーキ 牛乳 果物	518 kcal たんぱく質 18.3 g	脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.1 g	
3 火	いわしのそぼろ丼 ナムル けんちん汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/なたね油/素精糖/さといも/大豆油/もち米	いわし(水煮缶)/焼きのり/ハム/木綿豆腐/きな粉/牛乳	しょうが/ブロッコリー/もやし/にんにく/にんじん/干し椎茸/はくさい/葉ねぎ/りんご/バナナ	きなこおはぎ 牛乳 果物	492 kcal たんぱく質 20.3 g	脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.5 g	
4 水	ハヤシライス 焼き野菜のサラダ レタススープ 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/なたね油/有塩バター/米粉/はちみつ/じゃがいも/オリーブ油/素精糖/塩せんべい	豚モモ/牛乳/パルメザンチーズ/ウィナー/ヨーグルト	にんじん/玉葱/しめじ/まいたけ/トマト缶詰/グリーンピース/かぼちゃ/ブロッコリー/れんこん/レタス/こねぎ/にんにく/りんご/みかん缶/パイン缶/干しぶどう	フルーツヨーグルト せんべい	500 kcal たんぱく質 13.6 g	脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.9 g	
5 木	納豆ごはん 鶏肉の梅照り焼き ごぼうとひじきのサラダ 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/有塩バター/素精糖/なたね油/ながいも/じゃがいも/かたくり粉	鶏肉モモ/納豆/干ひじき/ベーコン/焼きのり/牛乳	梅びしお/ごぼう/にんじん/こまつな/なめこ/りんご/温州蜜柑	じゃがいもの磯辺焼き 牛乳 果物	508 kcal たんぱく質 18.5 g	脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.1 g	
6 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/水稻穀粒(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	475 kcal たんぱく質 20.9 g	脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.0 g	
7 土	マーボー丼 わかめスープ 果物	水稻穀粒(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	448 kcal たんぱく質 13.0 g	脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.1 g	
9 月	わかめごはん ささみのスティックから揚げ 即席漬け 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/米粉/なたね油/素精糖	生わかめ/鶏肉ささ身/牛乳	しょうが/キャベツ/きょうな/にんじん/たくあん/もやし/しめじ/りんご/干しぶどう/バナナ	人参ケーキ 牛乳 果物	501 kcal たんぱく質 19.6 g	脂 質 12.0 g 食塩相当量 1.6 g	
10 火	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め おかか和え 味噌汁 果物	水稻穀粒(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	488 kcal たんぱく質 19.7 g	脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.4 g	
12 木	ふりかけごはん ぶり大根 きのことわかめの和え物 味噌汁 果物	水稻穀粒(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	506 kcal たんぱく質 17.2 g	脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.9 g	
13 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/水稻穀粒(精白米・はいが精米)	鶏肉モモ/プロセスチーズ/豚ひき肉/油揚げ/牛乳	キャベツ/にんじん/玉葱/トマト缶詰/にんにく/りんご/ねぎ/はくさい/温州蜜柑	だまこ汁 牛乳 果物	507 kcal たんぱく質 21.1 g	脂 質 22.1 g 食塩相当量 2.8 g	
14 土	骨太チャーハン 蒸しブロッコリー 味噌汁 果物	水稻穀粒(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	486 kcal たんぱく質 16.0 g	脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.8 g	
16 月	ごはん ミートローフ 大根の甘酢和え 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/かたくり粉/とうもろこし/なたね油/素精糖/米粉/黒砂糖	豚ひき肉/鶏レバー/凍り豆腐/牛乳/まぐろ缶詰/油揚げ/あずき	玉葱/かぼちゃ/にんじん/だいこん/ほうれんそう/りんご/温州蜜柑	黒糖ケーキ 牛乳 果物	518 kcal たんぱく質 18.3 g	脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.1 g	
17 火	ごはん さばのみそ照り焼き ナムル すまし汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/素精糖/なたね油	まさば/ハム/しらす干し/プロセスチーズ/あおのり/牛乳	しょうが/ブロッコリー/もやし/にんじん/にんにく/えのきたけ/干し椎茸/ねぎ/りんご/バナナ	ごはんせんべい 牛乳 果物	473 kcal たんぱく質 17.9 g	脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.4 g	
18 水	ハヤシライス 焼き野菜のサラダ レタススープ 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/なたね油/有塩バター/米粉/はちみつ/じゃがいも/オリーブ油/素精糖/米粉HGM	豚モモ/牛乳/パルメザンチーズ/ウィナー	にんじん/玉葱/しめじ/まいたけ/トマト缶詰/グリーンピース/かぼちゃ/ブロッコリー/れんこん/レタス/こねぎ/にんにく/りんご	ココアホットケーキ 牛乳 果物	500 kcal たんぱく質 13.6 g	脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.9 g	
19 木	納豆ごはん 鶏肉の梅照り焼き ごぼうとひじきのサラダ 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)/有塩バター/素精糖/なたね油/ながいも/じゃがいも/かたくり粉	鶏肉モモ/納豆/干ひじき/ベーコン/焼きのり/牛乳	梅びしお/ごぼう/にんじん/こまつな/なめこ/りんご/温州蜜柑	じゃがいもの磯辺焼き 牛乳 果物	508 kcal たんぱく質 18.5 g	脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.1 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	494 kcal 15.2 g	たんぱく質 食塩相当量	17.5 g 1.7 g