

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		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	水稲穀粒(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 すまし汁 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	水稲穀粒(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 味噌汁 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	水稲穀粒(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／ウィンナー／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 味噌汁	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	水稲穀粒(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 野菜スープ 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	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	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	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／米粉／なたね油／素精糖／クリームコーン缶	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 コーンスープ 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 おなか和え 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	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／豆腐	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	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／水稲穀粒(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	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	水稲穀粒(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 すまし汁 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	水稲穀粒(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	きなこおはぎ 味噌汁 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	水稲穀粒(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／ウィンナー	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 味噌汁 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	水稲穀粒(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 野菜スープ 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