

2月の献立表

★今月の献立は2月24日(火)

旬の食材
かぶ、小松菜、水菜、ほうれん草、さつまいも
ブロッコリー、白菜、大根、里芋、みかん



2026年
あけぼの保育園

日	曜日	10時	昼食	15時	ざいりょう				熱量(kcal)	1~2歳児	3~5歳児	補食	主な食材
					赤◇血・肉になる	緑◇からだの調子を整える	黄◇力や体温となる	その他					
2	16	月	牛乳 アンパンマンせんべい	御飯 味噌汁 鶏肉の南部焼 根菜の煮物 みかん缶	鬼まんじゅう 牛乳	あさり 白味噌 鶏肉 高野 豆腐 牛乳	ちんけん葉 大根 ごぼう 人参 れんこん グリンピース みかん缶	米 黒ごま 砂糖 さつまいも ホット ケーキMIX 白ごま	昆布だし 醤油 料理酒 み りん かつおだし 塩	526 22.5 16.0 1.3	591 26.1 17.0 1.5	ジャムサンド	食パン いちごジャ ム
17	火	牛乳 たべっこBABY	さつま芋御飯 すまし汁 白身魚フライ ひじきサラダ りんご	フレーククッキー 牛乳	油揚げ 白身フライ ひじ き 牛乳	大根 切干大根 人参 コーン りん ご レーズン	米 さつまいも 黒ごま サラダ油 マ ヨドレ 小麦粉 コーンフレーク 砂 糖 バター	塩 醤油 昆布だし 中濃 ソース かつおだし	610 16.8 22.3 1.4	700 19.0 24.8 1.7	おかかおにぎり	米 かつお節 醤油	
4	18	水	牛乳 クラッカー	食パン 南瓜のクリームシチュー 小松菜とコーンのソテー バナナ	野菜昆布おにぎり 麦茶	鶏肉 牛乳 スキムミルク 昆布	南瓜 人参 玉ねぎ グリンピース 小松菜 もやし コーン バナナ ほ うれん草	食パン 油 小麦粉 バター 米 白ご ま	塩 鶏ガラスープの素 醤 油 麦茶	470 16.7 14.7 1.5	510 17.9 14.0 1.7	ツナおにぎり	米 ツナ 醤油
5	19	木	牛乳 星たべよ	御飯 トマトスープ 豆腐ナゲット ブロッコリーのマリネ みかん缶	じゃがたこ焼き 牛乳	木綿豆腐 豆腐 鶏ひき肉 かつお節 青のり 牛乳	ズッキーニ エリンギ 玉ねぎ ト マト缶 にんにく ブロッコリー 胡瓜 黄バブリカ 赤バブリカ み かん缶	米 砂糖 マヨドレ バン粉 片栗粉 サラダ油 油 じゃが芋	鶏ガラスープの素 塩 ケ チャップ 酢 中濃ソース	515 15.9 18.4 1.2	563 17.4 18.9 1.3	ホットケーキ	ホットケーキMIX 牛乳 バター
6	20	金	牛乳 カルシウムせんべい	高野豆腐そぼろ麦ごはん丼 豚汁 もやしと小松菜のお浸し バナナ	オレンジゼリー カルシウムウエーハース 牛乳	豚ひき肉 高野豆腐 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 白味噌 牛乳	生姜 グリンピース 白菜 人参 ご ぼう 長ねぎ 大根 小松菜 もやし バナナ	米 押し麦油 砂糖 里芋 ゼリーの 素 (オレンジ) ウエーハース	塩 醤油 みりん かつおだ し	582 26.0 20.9 1.4	645 29.7 23.0 1.6	わかめおにぎり	米 わかめご飯の素
7	21	土	牛乳 きな粉餅せんべい	ツナコーンチャーハン わかめスープ さつまいもサラダ パイン缶	黒胡麻プリン 牛乳	ツナ わかめ 豆乳 寒天 牛 乳	グリンピース 長ねぎ 人参 コー ン ちんげん菜 胡瓜 パイン缶	米 油 さつまいも マヨドレ ごま 砂 糖	醤油 塩 鶏ガラスープの 素	475 13.8 15.3 1.2	516 14.8 15.2 1.4		
9	25	月 水	牛乳 クラッcker	9日:牛乳 アンパンマンせんべい 野菜スープ ボテサラダ みかん缶 25日:牛乳 クラッcker	炊き込み御飯 麦茶	ベーコン 粉チーズ 油揚 げ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 ハセリ キャベツ コー ン 胡瓜 人参 みかん缶 ごぼう 植 物	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 マ ヨドレ 米	ケチャップ 塩 鶏ガラ スープの素 醤油 みりん 料理酒 かつおだし 麦茶	451 13.7 11.0 1.3	482 13.9 9.6 1.5	9日:ジャムサンド 25日:ツナおにぎり	食パン いちごジャ ム
10	火	牛乳 たべっこBABY	鉄分UP手作りキーマカレー 野菜スープ かみかみサラダ バナナ	黒糖ミルクくずもち 牛乳	豚ひき肉 豚レバー 大豆 水煮 牛乳 きな粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ピー マン 小松菜 コーン 切干大根 きゅうり バナナ	米 押し麦油 小麦粉 砂糖 ごま油 黒砂糖 片栗粉	カレー粉 塩 鶏ガラス ープの素 ケチャップ ウス ターソース 醤油	492 17.6 14.2 1.3	548 19.3 14.2 1.4	おかかおにぎり	米 かつお節 醤油	
12	26	木	牛乳 アンパンマンせんべい	御飯 すまし汁 さばの味噌煮 納豆はりはり和え パイン缶	お麩ラスク (カレー味) 牛乳	さば 白味噌 納豆 ひじき 牛乳	白菜 えのき 生姜 ほうれん草 人 参 切干大根 パイン缶	米 砂糖 白ごま ごま油 小町麩 油 味噌	塩 醤油 昆布だし 料理酒 みりん かつおだし カ レー粉	573 21.9 24.5 1.0	635 24.9 26.5 1.1	ホットケーキ	ホットケーキMIX 牛乳 バター
13	27	金	牛乳 たべっこBABY	御飯 野菜スープ あさり入りハンバーグ ほうれん草のソテー ストロベリーヨーグルト	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 あさ り豆乳 ヨーグルト スキ ムミルク 牛乳	コーン ブロッコリー 玉ねぎ に んにく ほうれん草 キャベツ 人 参	米 パン粉 砂糖 油 いちごジャム 米粉 片栗粉	鶏ガラスープの素 塩 ケ チャップ 中濃ソース 醤 油 ベーコングパワード 純ココア	537 18.6 18.4 1.4	598 20.4 20.1 1.6	わかめおにぎり	米 わかめご飯の素
14	28	土	牛乳 きな粉餅せんべい	焼肉丼 中華スープ ツナサラダ りんご缶	南瓜茶巾しぶり 牛乳	豚肉 ツナ 豆乳 牛乳	にんにく 玉ねぎ ピーマン 大根 小松菜 キャベツ ブロッコリー コーン りんご 缶	米 油 白ごま マヨドレ 砂糖	醤油 みりん 料理酒 鶏ガ ラスープの素 塩	481 16.3 13.8 1.5	528 17.8 13.3 1.7		
節 分	3	火	牛乳 たべっこBABY	枝豆御飯 すまし汁 いわしのさんぎ焼き ひじきサラダ りんご	恵方巻き 麦茶	油揚げ いわし 鶏ひき肉 大豆 白味噌 ひじき カニ 風味フレーク のり	枝豆 大根 玉ねぎ 長ねぎ 人参 生 姜 切干大根 コーン りんご 胡瓜	米 片栗粉 油 マヨドレ 砂糖	塩 料理酒 醤油 昆布だし かつおだし 料理酒 麦茶	547 18.0 13.7 1.9	602 19.4 13.2 2.2	おかかおにぎり	米 かつお節 醤油
お誕生日会	24	火	牛乳 たべっこBABY	ミートドリア 野菜スープ カラフルサラダ オレンジ	手作りチュロス 牛乳	豚ひき肉 豆乳 粉チーズ 豆腐 牛乳	玉ねぎ トマト缶 人参 白菜 ちん げん菜 ブロッコリー バブリカ オレンジ	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖 ホット ケーキMIX	鶏ガラスープの素 塩 ケ チャップ 中濃ソース 料理酒	547 17.3 18.4 1.4	611 18.6 20.0 1.6	おかかおにぎり	米 かつお節 醤油

※マヨネーズは卵なしのものを使っています (マヨドレ) ※ハム、ベーコン、ウインナーは卵・乳なしのものを使っています。※当献立にはナツツ類は使用しておりません。

※献立は食材の都合により変更する場合がございます。