

2月の献立表

★今月のたんじょう会★
2月24日(火)

<旬の食材>
みか、小松菜、水菜、ほうれん草、さつまいも
2口、コリ、白菜、大根、里芋、みかん



2026年
あけぼの保育園

日	曜 日	10時	屋食	15時	ざ い り よ う					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 アンパンマンゼンペイ 御飯 味噌汁 鶏肉の南部焼 根菜の煮物 みかん缶	塊まんじゅう 牛乳	あさり 白味噌 鶏肉 高野豆腐 牛乳	ちんげん菜 大根 ごぼう 人参 りんご グリンピース みかん缶	米 黒ごま 砂糖 さつま芋 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	熱量(kcal) 526 蛋白(g) 22.5 脂質(g) 16.0 食塩(g) 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 ずまし汁 白身魚フライ ひじきサラダ りんご	フレッククッキー 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 さつま芋 黒ごま サラダ油 マヨドレ 小麦粉 コーンフレック 砂糖 バター	塩 醤油 昆布だし 中濃ソース かつおだし	熱量(kcal) 610 蛋白(g) 16.8 脂質(g) 22.3 食塩(g) 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 塩昆布	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	熱量(kcal) 470 蛋白(g) 16.7 脂質(g) 14.7 食塩(g) 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 真パプリカ 赤パプリカ みかん缶	米 砂糖 マヨドレ パン粉 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	熱量(kcal) 515 蛋白(g) 15.9 脂質(g) 18.4 食塩(g) 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 カルシウムゼンペイ 高野豆腐そぼろ煮ごはん 豚汁 もやしと小松菜のお浸し バナナ	オレンジゼリー カルシウムエハース 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 パナナ	米 押し麦 油 砂糖 里芋 ゼリーの素 (オレンジ) ウエハース	塩 醤油 みりん かつおだし	熱量(kcal) 582 蛋白(g) 26.0 脂質(g) 20.9 食塩(g) 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 きな粉餅ゼンペイ ツナコーンチャーマン わかめスープ さつまいもサラダ パン缶	黒胡麻プリン 牛乳	ツナ わかめ 豆腐 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 バイン缶	米 油 さつま芋 マヨドレ ごま 砂糖	醤油 塩 鶏ガラスープの素	熱量(kcal) 475 蛋白(g) 13.8 脂質(g) 15.3 食塩(g) 1.2	516 14.8 15.2 1.4			
9	25	月・水	9日：牛乳 アンパンマンゼンペイ 野菜スープ ポテトサラダ みかん缶 25日：牛乳 クラッカー	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 バセリ キャベツ コーン 胡瓜 人参 みかん缶 ごぼう 椎茸	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	熱量(kcal) 451 蛋白(g) 13.7 脂質(g) 11.0 食塩(g) 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 米 ツナ 醤油	
10		火	牛乳 たべっこBABY 鉄分UP手作りキマカレー 野菜スープ かみかみサラダ バナナ	黒糖ミルクくすもち 牛乳	豚ひき肉 豚レバー 大豆 水魚 牛乳 きな粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン 小松菜 コーン 切干大根 きゅうり パナナ	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 酢 醤油	熱量(kcal) 492 蛋白(g) 17.6 脂質(g) 14.2 食塩(g) 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 アンパンマンゼンペイ 御飯 ずまし汁 さばの味噌煮 納豆はりはり和え パン缶	お乾ラスク (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 バイン缶	米 砂糖 白ごま ごま油 小豆 鮭 油	塩 醤油 昆布だし 料理酒 みりん かつおだし カレー粉	熱量(kcal) 573 蛋白(g) 21.9 脂質(g) 24.5 食塩(g) 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 豆腐 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 酢 ベーキングパウダー 純ココア	熱量(kcal) 537 蛋白(g) 18.6 脂質(g) 18.4 食塩(g) 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 きな粉餅ゼンペイ 焼肉丼 中華スープ ツナサラダ りんご缶	南瓜茶巾しぼり 牛乳	豚肉 ツナ 豆腐 牛乳	にんにく 玉ねぎ ビーマン 大根 小松菜 キャベツ ブロッコリー コーン りんご缶 南瓜	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	熱量(kcal) 481 蛋白(g) 16.3 脂質(g) 13.8 食塩(g) 1.5	528 17.8 13.3 1.7			
節分	3	火	牛乳 たべっこBABY 枝豆御飯 ずまし汁 いわしのさんが焼き 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 風味フレック 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 酢 麦茶	熱量(kcal) 547 蛋白(g) 18.0 脂質(g) 13.7 食塩(g) 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 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	手作りチョコス 牛乳	豚ひき肉 豆腐 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 パプリカ 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 酢	熱量(kcal) 547 蛋白(g) 17.3 脂質(g) 18.4 食塩(g) 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用しています (マヨドレ) ※ハム、ベーコン、ウインナーは卵・乳なしのものを使用しています。※当献立にはナッツ類は使用していません。

※献立は食材の都合により変更する場合がございます。