

献立表

2026年02月

逗子なないろ保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
			黄	赤	緑		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
02月	昼食	手作りふりかけ ごはん カレイの煮つけ ちくわフレンチ 大根と油揚げのみそ汁	ごま 米 砂糖 マヨネーズ、ごま	さけフレーク かれい ちくわ、みそ みそ、油揚げ	あおのり しょうが キャベツ、にんじん だいこん	 しょうゆ 煮干だし汁	519(380) 23.8(17.4) 14.7(10.5)
	午後おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳			1.7(1.2)
03火 節分 会	昼食	鬼キーマカレー さつま芋のココロサラダ ほうれん草のすまし汁	米、油 さつまいも、マヨネーズ、砂糖 焼酎	豚ももひき肉、水煮大豆、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、干しぶどう、しょうが きゅうり、コーン缶 ほうれんそう、ねぎ	カレールウ、ケチャップ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	807(554) 27.3(19.3) 32.3(22.4)
	午後おやつ	おにっこケーキ 牛乳	カステラ、幼児：ビスケット、とんがりコーン、幼児：デコペン	ホイップクリーム 牛乳			2.6(1.9)
04水	昼食	食パン タンドリーチキン きゃべつとパインアップルのサラダ 青梗菜のスープ	8枚切り食パン 油 マヨネーズ	鶏もも肉皮なし、ヨーグルト(無糖)	キャベツ、パイン缶、干しぶどう チンゲンサイ、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩	477(358) 23.4(17.6)
	午後おやつ	しそおにぎり 麦茶	米、ごま	しらす干し	しそふりかけ		12.3(9.3) 1.6(1.2)
05木	昼食	ハヤシライス グリーンサラダ かぶのミルクスープ	米、じゃがいも、油 油、砂糖	豚もも薄切り肉	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、ブロッコリー かぶ・葉	ハヤシルウ 食酢、食塩	588(441) 23.1(17.3)
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 麦茶	グラニュー糖	ヨーグルト(無糖)、スキムミルク	もも缶(黄桃)、パイン缶、バナナ、ブルーベリー(乾)		15.9(11.9) 2.4(1.8)
06金	昼食	ごはん レバーのかりん揚げ 小松菜のおかか和え 白菜のみそ汁	米 片栗粉、油、砂糖	鶏レバー かつお節 みそ、油揚げ	しょうが キャベツ、こまつな、にんじん はくさい	ケチャップ、中濃ソース しょうゆ 煮干だし汁	529(397) 24.8(18.6)
	午後おやつ	ポテトチャウダー 麦茶	じゃがいも、小麦粉	スキムミルク、ベーコン、バター、鶏がらスープ	たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、にんじん		14.2(10.6) 1.8(1.4)
07土	昼食	豚丼 かぼちゃのサラダ なめこのみそ汁	米、砂糖 マヨネーズ	豚もも薄切り肉	たまねぎ、しらたき かぼちゃ、きゅうり、にんじん、干しぶどう なめこ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん 煮干だし汁	543(402) 22.6(16.8)
	午後おやつ	青のりチーズサンド 麦茶	8枚切り食パン、マヨネーズ	スライスチーズ	あおのり		15.1(11.3) 2.1(1.6)
09月	昼食	ごはん ぶりの照り焼き 三色野菜の昆布和え お麩のみそ汁	米 ごま、ごま油 焼酎	ぶり	しょうが もやし、こまつな、にんじん、塩こんぶ たまねぎ	しょうゆ、料理酒、みりん 煮干だし汁	558(411) 26.9(19.7)
	午後おやつ	シュガートースト 牛乳	10枚切り食パン、グラニュー糖	バター 牛乳			22.5(16.4) 1.7(1.3)
10火	昼食	ソース焼きそば むらくもスープ バナナ	焼きそばめん、油 片栗粉	豚もも薄切り肉	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり たまねぎ バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	571(427) 22.5(16.8)
	午後おやつ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	米、ごま	しらす干し	炊き込みわかめ		9.7(7.2) 2.3(1.7)
12木	昼食	麻婆丼 じゃがいものり和え わかめとコーンのスープ	米、片栗粉、ごま油、砂糖 じゃがいも	木綿豆腐、豚ももひき肉、みそ、鶏がらスープ	ねぎ、にんじん、にら、しょうが あおのり コーン缶、乾燥わかめ	しょうゆ 食塩 しょうゆ	561(414) 21.0(15.8)
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、メープルシロップ	牛乳、バター 牛乳			16.9(11.9) 1.3(1.0)
13金	昼食	コッペパン 鶏肉のバーベキューソース焼き フレンチサラダ ポパイミルクスープ	コッペパン 砂糖 油、砂糖	鶏もも肉皮なし	キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん たまねぎ、ほうれんそう	ケチャップ、しょうゆ 食酢、食塩	518(387) 28.3(21.2)
	午後おやつ	たぬきおにぎり 麦茶	米、揚げ玉、ごま、砂糖		あおのり	しょうゆ	10.2(7.5) 1.8(1.4)
14土	昼食	チャンポンうどん ブロッコリーのおかか和え バナナ	ゆでうどん、ごま油	無糖豆乳、豚もも薄切り肉、さつま揚げ、えび(むき身)、鶏がらスープ	キャベツ、ねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶 もやし、ブロッコリー、にんじん バナナ	しょうゆ しょうゆ	381(286) 18.3(13.7)
	午後おやつ	いちごジャムサンド 麦茶	8枚切り食パン		いちごジャム		6.2(4.7) 1.9(1.4)
16月	昼食	ごはん 鮭の西京焼き 高野豆腐と根菜の煮物 小松菜のすまし汁	米 油、砂糖 砂糖	さけ、みそ 凍り豆腐	だいこん、にんじん、ごぼう こまつな、えのきたけ、にんじん	みりん かつおだし汁、しょうゆ、みりん かつおだし汁、しょうゆ、食塩	586(431) 29.7(21.9)
	午後おやつ	メロンパン 牛乳	メロンパン	牛乳			16.5(11.8) 1.6(1.2)

献立表

2026年02月

逗子なないろ保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
			黄	赤	緑	その他	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17 火 誕 生 会	昼食	ごはん 鶏の唐揚げ 花野菜のサラダ ハートのスープ	米 片栗粉、油 油、砂糖 マカロニ	鶏もも肉皮なし	しょうが <small>ブロッコリー、にんじん、コーン缶、カリフラワー</small> ベーコン	しょうゆ、みりん 食酢、食塩 コンソメ	677(500) 27.2(20.0)
	午後おやつ	いちごココアケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、ホイップクリーム 牛乳	いちご	ココア(ピュアココア)	25.8(18.9) 1.4(1.0)
18 水	昼食	幼児：フランスパン 乳児：バターロール クリームシチュー 大根とハムのりんご酢のサラダ	幼児：フランスパン 乳児：バターロール じゃがいも、小麦粉 油、砂糖	<small>牛乳、鶏コマ肉皮なし、スキムミルク、バター、鶏がらスープ</small> ハム	<small>たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、ブロッコリー</small> だいこん、きゅうり	りんご酢、食塩	568(510) 26.5(22.6)
	午後おやつ	鮭とココロチーズのおにぎり 麦茶	米、ごま	チーズ、さけフレーク			15.4(14.0) 1.5(1.5)
19 木	昼食	横須賀海軍カレー コールスローサラダ 白菜のミルクスープ	米、じゃがいも、油 マヨネーズ、油、砂糖	豚もも薄切り肉、スキムミルク <small>スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ</small>	<small>たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん</small> キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん はくさい、たまねぎ	カレールウ、ケチャップ、中濃ソース 食酢、食塩	617(460) 24.4(18.3)
	午後おやつ	牛乳もち 麦茶	砂糖、片栗粉、黒砂糖	牛乳、きな粉、スキムミルク			16.4(12.1) 1.9(1.4)
20 金	昼食	和風うどん おからサラダ みかん	干しうどん マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉皮なし、かまぼこ おから、ハム	はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ ブロッコリー みかん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ	516(386) 19.9(14.9)
	午後おやつ	韓国風混ぜごはん 麦茶	米、ごま油、砂糖	豚ももひき肉	こまつな、にんじん、しょうが	しょうゆ	9.3(7.0) 4.3(3.2)
21 土	昼食	豚みそコーン丼 ひじきの炒り煮 白菜のすまし汁	米、砂糖、油 砂糖、油	豚もも薄切り肉、みそ さつま揚げ、油揚げ	コーン缶、葉ねぎ、しょうが にんじん、ひじき、いんげん はくさい、えのきたけ、ねぎ	みりん、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、みりん かつおだし汁、しょうゆ、食塩	504(376) 21.4(16.1)
	午後おやつ	きな粉サンド 麦茶	8枚切り食パン、砂糖	バター、きな粉			13.2(9.7) 2.1(1.6)
24 火	昼食	ごはん かじきのパン粉焼き ネバネバ和え 厚揚げと大根のみそ汁	米 パン粉、マヨネーズ、砂糖	かじき 挽きわり納豆 生揚げ、みそ	しょうが もやし、こまつな、にんじん だいこん	しょうゆ、パセリ粉 しょうゆ 煮干だし汁	610(449) 28.7(21.2)
	午後おやつ	カルピス蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス	牛乳、カルピス 牛乳			17.5(12.6) 1.5(1.1)
25 水	昼食	コッペパン 鶏肉のカレー風味焼き スイートポテトサラダ 白菜のミルクスープ	コッペパン 油、砂糖 さつまいも、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉皮なし <small>スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ</small>	りんごジャム、しょうが きゅうり、干しぶどう、にんじん はくさい、たまねぎ	しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩	580(435) 28.8(21.6)
	午後おやつ	ツナの味噌おにぎり 麦茶	米、ごま油	ツナ油漬缶、みそ、かつお節	あおのり	みりん	12.5(9.4) 1.6(1.2)
26 木	昼食	豚コーン丼 ●しもつかれ お麩とわかめのみそ汁	米、砂糖、油 片栗粉 焼ふ	豚ももひき肉 水煮大豆、さけフレーク、油揚げ みそ	コーン缶、しょうが だいこん、にんじん ねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ、みりん かつおだし汁、しょうゆ かつおだし汁	602(444) 23.6(17.2)
	午後おやつ	ウエハース バナナ 牛乳	ウエハース	牛乳	バナナ		19.8(14.4) 2.0(1.5)
27 金	昼食	カルボナーラ風スパゲッティ ひじきときゃべつのサラダ オレンジ	スパゲッティ ごま油、砂糖	<small>ベーコン、牛乳、スキムミルク、粉チーズ、バター</small> しらす干し	たまねぎ、ほうれんそう、しめじ キャベツ、きゅうり、にんじん、ひじき オレンジ	しょうゆ	513(384) 21.0(15.8)
	午後おやつ	ポカポカスープ 麦茶	油	ベーコン	だいこん(葉)、たまねぎ、にんじん	コンソメ	19.2(14.4) 1.6(1.2)
28 土	昼食	キッズビビンバ 粉ふき芋 油揚げのみそ汁	米、ごま、砂糖、ごま油 じゃがいも	鶏ひき肉、豚ももひき肉 みそ、油揚げ	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが パセリ はくさい	しょうゆ、みりん 食塩 煮干だし汁	571(427) 24.3(18.2)
	午後おやつ	ツナサンド 麦茶	8枚切り食パン、マヨネーズ	ツナ油漬缶			21.1(15.8) 2.1(1.6)

※マヨネーズは卵なしを使用しています。

※●のメニューは今月の郷土料理です。(栃木県)