



亀有りりおっこ保育園 2月 給食献立表



令和8年

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄養価
		熱力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 月 火	スタミナうどん 麦茶 さつまいものサラダ みかん	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、チーズ、かつお節	みかん、もやし、キャベツ、きゅうり、にら、にんじん、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.5 g
3 火 水	ひじきご飯 いわしのつみれ汁 小松菜のサラダ オレンジ	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、つみれ、無塩バター、油揚げ	オレンジ、こまつな、もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、あさつき、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 鬼のパンツケーキ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.2 g
4 木 水	ご飯 豚汁 さけの塩麹焼き 大根とツナのあえ物	米、コーンフレーク、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油	牛乳、べにさけ、ハム、豚肉、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ	だいこん、バナナ、パイナップル、きゅうり、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 590 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.8 g
5 木 木	麦パン 麦茶 クリームシチュー キャベツサラダ	麦パン、米、じゃがいも、フレンチドレッシング、砂糖、ごま油、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、しらす干し	キャベツ、いちご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、トマト、コーン缶、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 しらすおにぎり	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.0 g
6 金 木	ご飯 みそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 切干し大根のサラダ	米、食パン、砂糖、ごま、焼ふ、油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、コンデンスマilk、かにかまばこ、米みそ、きな粉	バナナ、たまねぎ、もやし、はくさい、なめこ、きゅうり、えのきだけ、にんじん、切り干しだいこん、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉ミルクサンド	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.9 g
7 土 木	五目ラーメン 麦茶 ブロッコリーのマヨドレあえ 果物	生中華めん、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉	オレンジ、もやし、ブロッコリー、チンゲンサイ、コーン缶、にんじん、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 298 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 2.0 g
9 月 木	スペニッシュライス(メキシコ) コンソメスープ きやべつとコーンのドレッシング和え オレンジ	米、焼きそばめん、油、砂糖	牛乳、豚肉、鶏もも肉	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、あおのり、にんにく、トマト、あさ	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きそば	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 2.4 g
10 火 木	ミートスペゲティー(こはるこちゃん) 野菜スープ 小松菜のサラダ いちご	マカロニ・スペゲティー、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、無塩バター、卵、ツナ味付缶、粉チーズ	たまねぎ、いちご、アルファルファもやし、にんじん、こまつな、トマトピューレ、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 カップケーキ	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 28.9 g 食塩相当量 2.1 g
12 木 木	ロールパン ハンバーグ(チーズハンバーグ はるきくん) コンソメスープ ミモザサラダ	ロールパン、米、パン粉、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、卵	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、かぶ、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 菜飯おにぎり	エネルギー 607 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 25.1 g 食塩相当量 2.8 g
13 金 木	ご飯 すまし汁 ポークチャップ ほうれん草のごまあえ	米、砂糖、焼ふ、ごま、片栗粉、油	牛乳、豚肉、無塩バター、かまぼこ	みかん、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、えのきだけ、にんじん、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 バレンタインクッキー	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 1.2 g
14 土 木	けんちんうどん 麦茶 ジャーマンポテト 果物	ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、油揚げ	パン缶、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 427 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.1 g
16 月 木	スタミナうどん 麦茶 さつまいものサラダのサラダ みかん	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、チーズ、かつお節	みかん、もやし、キャベツ、きゅうり、にら、にんじん、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.5 g

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄養価
		熱力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17 火 木	カレードリア 野菜スープ ささ身サラダ オレンジ		米、マヨネーズ、豚ひき肉、鶏ささ身、とろけるチーズ	ぶどう濃縮果汁、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、もやし、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.0 g
18 水 木	ご飯 パイナップル(0.1歳バナナ) 豚汁 さけの塩麹焼き 大根とツナのあえ物		米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油	牛乳、べにさけ、ハム、豚肉、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツポンチ(りおちゃん)	エネルギー 583 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.3 g
19 木 木	麦パン いちご 麦茶 クリームシチュー キャベツサラダ		麦パン、米、じゃがいも、フレンチドレッシング、砂糖、ごま油、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、しらす干し	牛乳100 お菓子 牛乳130 しらすおにぎり	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.0 g
20 金 木	ごま塩ご飯 おでん 小松菜の納豆あえ バナナ		米、食パン、マヨネーズ	牛乳、白はんぺん、挽きわり納豆、ちくわ、さつま揚げ、コンデンスマilk、かまぼこ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーントースト(ももはちゃん)	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 2.1 g
21 土 木	五目ラーメン 麦茶 ブロッコリーのマヨドレあえ 果物		牛乳、豚肉	オレンジ、もやし、ブロッコリー、チンゲンサイ、コーン缶、にんじん、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 298 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 2.0 g
24 火 木	ミートスペゲティー ^一 野菜スープ 小松菜のサラダ いちご		マカロニ・スパゲティー 野菜スープ 小松菜のサラダ いちご	牛乳、豚ひき肉、無塩バター、卵、ツナ味付缶、粉チーズ	牛乳100 お菓子 牛乳130 カップケーキ	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 28.9 g 食塩相当量 2.1 g
25 水 木	エビピラフ トマトスープ キャベツときゅうりのサラダ パイナップル(0.1歳バナナ)		米、砂糖	ヨーグルト(無糖)、えび(むき身)、鶏ひき肉、かにかまぼこ	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 399 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 6.1 g 食塩相当量 2.0 g
26 木 木	ロールパン バナナ コンソメスープ(ラッキー★) ハンバーグ ミモザサラダ		牛乳、豚ひき肉、卵	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、かぶ、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 菜飯おにぎり	エネルギー 607 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 25.1 g 食塩相当量 2.8 g
27 金 木	ご飯 みかん すまし汁 ポークチャップ ほうれん草のごまあえ		米、砂糖、焼ふ、ごま、片栗粉、油	牛乳、豚肉、無塩バター、かまぼこ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココアクッキー ^一 チョコクッキー(みおりちゃん)	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 1.2 g
28 土 木	けんちんうどん 麦茶 ジャーマンポテト 果物		牛乳、豚肉、鶏ひき肉、油	パン缶、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 427 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.1 g

*朝おやつは、かぼちゃせんべい・かぼちゃボーロ・小魚せんべい・豆乳クッキー・むらさき芋せんべいから提供します。

*土曜日のおやつは、星食べよ・ヨーグルト・ホームパイ・ビスコ・雪の宿・ジョアの中から提供します。

*給食・おやつの水分補給は麦茶を提供します。

今月の平均栄養価 エネルギー:507kcal たんぱく質:20.4g 脂質:18.4g

*天候などによりメニューを変更することがあります。

*誕生日プレートにチーズ・かにかま・のり・黒ゴマなどの食材を使用することがあります。

*栄養価は幼児量の数値になります。



亀有りりおっこ保育園 園長 澤地 峻

亀有りりおっこ保育園 2月 中期食・後期食献立表

令和8年



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	2	3	4	5	6	7
午前食	おかゆ きゅうりとキャベツのスープ さつまいもと白身魚の塩煮 果物	おかゆ 白菜と小松菜のスープ ひじきのそぼろ煮 果物	おかゆ 人参と大根のスープ じゃが芋と白身魚煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ キャベツと豆腐煮物 果物	おかゆ 白菜ときゅうりのスープ 玉ねぎと白身魚煮 果物	おかゆ ブロッコリーと人参のスープ 玉ねぎのそぼろ煮 果物
午後食	人参とキャベツのうどん きゅうりの豆腐煮 果物	玉ねぎと白菜の味噌うどん 小松菜の豆腐煮 果物	きゅうりと大根のうどん 人参とそぼろ煮 果物	パン(パン粥) キャベツと人参のスープ じゃが芋のそぼろ煮 果物	白菜と玉ねぎの味噌おじや きゅうりの豆腐煮 果物	玉ねぎと人参のうどん ブロッコリーと白身魚煮 果物
	9	10	11	12	13	14
午前食	おかゆ 玉ねぎときゅうりの味噌汁 キャベツのそぼろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと小松菜のスープ 人参と白身魚煮 果物		おかゆ ブロッコリーと人参のスープ かぶの白身魚煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 ほうれん草のそぼろ煮 果物	おかゆ 人参と大根のスープ じゃが芋のそぼろ煮 果物
午後食	きゅうりとキャベツのうどん 大根と白身魚煮 果物	人参と玉ねぎの味噌うどん 小松菜のそぼろ煮 果物		パン(パン粥) かぶと人参のスープ ブロッコリーの豆腐煮 果物	ほうれん草と玉ねぎのおじや 人参の白身魚煮 果物	大根とじゃが芋のうどん 人参と豆腐煮 果物
	16	17	18	19	20	21
午前食	おかゆ きゅうりとキャベツのスープ さつまいもと白身魚の塩煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ きゅうりのそぼろ煮 果物	おかゆ 人参と大根のスープ じゃが芋と白身魚煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ キャベツと豆腐煮物 果物	おかゆ 小松菜と玉ねぎのスープ 人参と白身魚煮 果物	おかゆ ブロッコリーと人参のスープ 玉ねぎのそぼろ煮 果物
午後食	人参とキャベツのうどん きゅうりの豆腐煮 果物	玉ねぎときゅうりの味噌うどん 人参の豆腐煮 果物	きゅうりと大根のうどん 人参とそぼろ煮 果物	パン(パン粥) キャベツと人参のスープ じゃが芋のそぼろ煮 果物	人参と玉ねぎの味噌おじや 小松菜の豆腐煮 果物	玉ねぎと人参のうどん ブロッコリーと白身魚煮 果物
	23	24	25	26	27	28
午前食		おかゆ 玉ねぎと小松菜のスープ 人参と白身魚煮 果物	おかゆ 玉ねぎとキャベツスープ きゅうりと白身魚煮 果物	おかゆ ブロッコリーと人参のスープ かぶの白身魚煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 ほうれん草のそぼろ煮 果物	おかゆ 人参と大根のスープ じゃが芋のそぼろ煮 果物
午後食		人参と玉ねぎの味噌うどん 小松菜のそぼろ煮 果物	キャベツときゅうりのうどん 人参の豆腐煮 果物	パン(パン粥) かぶと人参のスープ ブロッコリーの豆腐煮 果物	ほうれん草と玉ねぎのおじや 人参の白身魚煮 果物	大根とじゃが芋のうどん 人参と豆腐煮 果物

※離乳食の果物はバナナを使用しています。 ※麦茶を提供しています。

※味付けは、しょうゆを使用します。他の調味料を使用する場合は、献立に記載します。