

令和8年 2月献立表【幼児食】

藤島くりくり保育園

日 曜	献立名	おやつ 午前	午後 午前	栄養価	日 曜	献立名	おやつ 午前	午後 午前	栄養価
2 月	ごはん 焼き麩のみそ汁 肉豆腐 ひじきコーン バナナ	もものフルーチェ	エレギー 408 kcal たんぱく質 16.3 g		18 水	青菜ごはん ポトフ チーズオムレツ すきこんぶの炒め煮 りんご	フルーツヨーグルトとえ (バナナ、みかん)	エレギー 447 kcal たんぱく質 16.9 g	
		牛乳 せんべい	脂 質 9.0 g 食塩相当量 1.6 g			牛乳 せんべい	脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.6 g		
3 火	ごはん 小松菜のすまし汁 いわしの梅煮 大豆サラダ ぽんかん	麦茶 太巻き (ツナマヨ)	エレギー 505 kcal たんぱく質 16.2 g		19 木	ミートソーススパゲティ 野菜スープ タンドリーチキン ぽんかん	牛乳 誕生会カップケーキ (卵不使用)	エレギー 449 kcal たんぱく質 22.2 g	
		アップルキャロットジュース せんべい	脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.6 g			ヤクルト	脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.5 g		
4 水	ごはん 春雨スープ チキンみそかつ (卵不使用) ほうれん草の白和え りんご わかめふりかけ (卵不使用)	牛乳 いちごジャムサンド (卵不使用)	エレギー 501 kcal たんぱく質 16.7 g		20 金	ごはん パプリカのミルクスープ 麩カツ (卵不使用) パイントサラダ ミニももゼリー	麦茶 コーンわかめおにぎり	エレギー 546 kcal たんぱく質 17.5 g	
		牛乳 クッキー (卵不使用)	脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.5 g			牛乳 せんべい	脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.2 g		
5 木	青菜ごはん 三平汁 炒り豆腐包み焼 スペゲティ野菜ソテー <sup>トマト</sup> バナナ	牛乳 あつみ温泉まんじゅう (卵不使用)	エレギー 560 kcal たんぱく質 21.6 g		21 土	ごはん 小松菜のみそ汁 ポテトあんかけ ツナそぼろ バナナ	いちごヨーグルト	エレギー 456 kcal たんぱく質 20.5 g	
		牛乳 せんべい	脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.9 g			牛乳 せんべい	脂 質 10.4 g 食塩相当量 1.7 g		
6 金	ごはん わんたん汁 (卵不使用) 鮭の照り揚げ (卵不使用) 野菜のさっぱり和え ミニオレンジゼリー	牛乳 米粉のさつまいもケーキ (卵不使用)	エレギー 538 kcal たんぱく質 20.8 g		24 火	ごはん チキンカレー フレンチサラダ バナナ 麦茶	牛乳 チーズスティックパン (卵不使用)	エレギー 536 kcal たんぱく質 18.2 g	
		牛乳 クッキー (卵不使用)	脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.7 g			牛乳 クッキー (卵不使用)	脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.9 g		
7 土	ごはん ほうれん草のみそ汁 肉じゃが のり納豆 ヨーグルト	麦茶 ゆかりおにぎり	エレギー 502 kcal たんぱく質 22.2 g		25 水	ごはん えのきのみそ汁 さばのみそ煮 大根の梅肉和え ヨーグルト	牛乳 米粉のりんごタルト (卵不使用)	エレギー 540 kcal たんぱく質 22.8 g	
		牛乳 せんべい	脂 質 9.9 g 食塩相当量 1.6 g			牛乳 せんべい	脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.6 g		
9 月	ごはん 冬野菜カレー 中華サラダ バナナ 麦茶	牛乳 ミニたいやき (卵不使用)	エレギー 516 kcal たんぱく質 16.5 g		26 木	わかめごはん 春雨スープ ベーコン玉子巻き マカロニサラダ いよかん	麦茶 カルピス桃蒸しパン (卵不使用)	エレギー 450 kcal たんぱく質 14.9 g	
		牛乳 クッキー (卵不使用)	脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.6 g			牛乳 せんべい	脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.2 g		
10 火	ごはん 豆乳汁 鮭の甘みそかけ ぜんまいの油炒め ラフランスゼリー	牛乳 つや姫おこし (黒糖きなこ) (卵不使用)	エレギー 501 kcal たんぱく質 22.9 g		27 金	ごはん 大根と小松菜のみそ汁 揚げじゃがとひじき炒め チーズ納豆 フルーツ野菜ゼリー【りんご 南瓜人参】	飲むヨーグルト せんべい	エレギー 442 kcal たんぱく質 18.0 g	
		牛乳 せんべい	脂 質 12.7 g 食塩相当量 1.7 g			牛乳 クッキー (卵不使用)	脂 質 10.9 g 食塩相当量 1.6 g		
12 木	ごはん マカロニスープ ポテトのミートソースかけ ゆでプロトコリー ぽんかん おかかふりかけ (卵不使用)	麦茶 青菜チーズおにぎり	エレギー 612 kcal たんぱく質 17.4 g		28 土	ごはん ポテトスープ 鮭の西京焼 野菜のカレーソテー <sup>トマト</sup> バナナ	麦茶 かおりおにぎり	エレギー 465 kcal たんぱく質 19.2 g	
		牛乳 クッキー (卵不使用)	脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.2 g			牛乳 せんべい	脂 質 8.9 g 食塩相当量 1.2 g		
13 金	ごはん うどん汁 さんまのオレンジ煮 ほうれん草ののり和え りんご	牛乳 きなこラスク (卵不使用)	エレギー 561 kcal たんぱく質 21.4 g		<今月の特別献立>				
		牛乳 せんべい	脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.2 g		3日 (火) 節分献立				
14 土	ごはん じゃがいものみそ汁 星型ハンバーグ (卵不使用) きやべつのツナマヨサラダ ミニオレンジゼリー	牛乳 ホットケーキ (卵不使用)	エレギー 559 kcal たんぱく質 18.6 g		6日 (金) ぽんだ組希望献立				
		牛乳 クッキー (卵不使用)	脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.8 g		そのほか 鶏肉のから揚げ、肉じゃが、ツナそぼろ みそラーメン、うどん汁、すき昆布の炒め煮 みかん、りんご などの希望がありました😊				
16 月	ごはん きやべつのみそ汁 鮭のしょうゆ焼 ごぼうとひじきサラダ ヨーグルト	牛乳 米粉のスイートポテト (卵不使用)	エレギー 503 kcal たんぱく質 26.0 g		10日 (火) 鶴岡のめぐみ 産直から つや姫、ねぎ、白菜、人参、つや姫おこし 青果店から 鮭、しめじ が届きます。				
		牛乳 せんべい	脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.4 g		19日 (木) 誕生会				
17 火	ごはん 白菜わんたんスープ (わんたん: 卵不使用) 鶏肉と大根のうま煮 五目納豆 バナナ	牛乳 ピザトースト (卵不使用)	エレギー 509 kcal たんぱく質 22.3 g		★都合により献立が変更になることもあります。				
		牛乳 クッキー (卵不使用)	脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.9 g						