

・平均栄養価・						
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分
未満児	461kcal	17.8g	15.1g	68.2g	175mg	1.7g
以上児	528kcal	21.5g	18.3g	74.7g	212mg	1.9g

2月献立表



なかよし保育園

令和8年

日 付	曜 日	昼食	主な材料と体内での動き			午前おやつ	午後おやつ
			主に食やみ もとになるもの	主にからだを つくるもの	主にからだの 動きを促すもの		
2月		ごはん みそ汁 タンドリーチキン チーズサラダ オレンジ	こめ・あぶら・さとう	わかめ・こうやどろ ふ・みそ・とりに く・よーべると・ぶ らぜすちーず	にんにく・きゃべつ・にん じん・きゅうり・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 きな粉棒
3火		鬼そぼろごはん 野菜スープ 大豆サラダ パナナ	こめ・さとう・かたく りこ・あぶら・とうも ろこし・まよねーず	とりひきにく・つ な・みずだいにす	しょうが・にんじん・ぐり んひーず・ほうれんそう・ きゅうり・ばなな	麦茶 ビスケット	牛乳 鬼さんケーキ
4水		ごはん どさんこ汁 鮭のマヨコーン焼き ひじき煮 りんご	こめ・じゃがいも・あ ぶら・まよねーず・と うもろこし・くりーむ コーンかん・さとう・ ほんみりん	ぶたにく・みそ・さ け・こなちーず・ひ じき・さつまあげ	にんじん・もやし・にんに く・ほししいたけ・いんじ ん・りんご	麦茶 ウエハース	牛乳 チーズ蒸しパン
5木		焼きうどん コンソメスープ ポテトサラダ アメリカンドック ゼリー	ゆでうどん・あぶら・ ほんみりん・じゃがい も・まよねーず・ゼ リー	ぶたにく・ろーすは む・あめりかんどく	きゃべつ・たまねぎ・にん じん・ひーまん・しめじ・ だいこん・きゅうり	麦茶 せんべい	麦茶 お好み焼き
6金		にんじん肉みそ丼 ワカメスープ チョレギサラダ みかん	こめ・さとう・あぶ ら・とうもろこし・ご まあぶら・しろごま	とりひきにく・み そ・わかめ・やきの り	にんじん・しょうが・たま ねぎ・きゃべつ・きゅう り・にんにく・みかん	麦茶 せんべい	牛乳 純米せんべい
7土		焼きそば 野菜スープ 胡瓜とカニカマの酢の物 パナナ	ゆでちゅうかめん・あ ぶら・とうもろこし・ さとう・ごまあぶら	ぶたにく・あおの り・かにかま	きゃべつ・にんじん・びー まん・こまつな・きゅう り・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
9月		ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草としらすの和え物 オレンジ	こめ・さとう・あぶら	みそ・ぶたにく・し らすほし・かつおぶ し	きゃべつ・たまねぎ・しょ うが・にんじん・にら・ほ うれんそう・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 きな粉揚げパン
10火		ごはん みそ汁 鰯の照り焼き 胡麻和え オレンジ	こめ・ほんみりん・さ とう・しろごま	みそ・かれい	にら・えのき・しょうが・ もやし・きゅうり・にんじ ん・おれんじ	麦茶 ビスケット	牛乳 ふかし芋
12木		ごはん 中華スープ ヤンニョムチキン 春雨サラダ ゼリー	こめ・こむぎこ・かた くりこ・あぶら・さと う・ほんみりん・ごま あぶら・しろごま・ほ るさめ・ゼリー	とりにく・ろーすは む	ほうれんそう・えのき・に んにく・きゅうり・にんじ ん	麦茶 ウエハース	牛乳 ソーセイジパン
13金		ミートソースパグティ 野菜スープ コーンサラダ パナナ	すばけつてい・あぶ ら・さとう・とうも ろこし・あぶら	ぶたひきにく・こな ちーず	にんにく・たまねぎ・にん じん・とまとみずな・こま つな・だいこん・きゃべ つ・きゅうり・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 バレンタインクッキー
14土		焼肉丼 みそ汁 オクラのおかか和え パナナ	こめ・あぶら・さと う・しろごま・じゃがい も	ぶたにく・あぶらあ げ・みそ・かつおぶ し	たまねぎ・びーまん・にん じん・にんにく・おくら・ きゅうり・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
16月		ごはん 豚汁 鯖のカレー照り焼き ほうれん草ナムル オレンジ	こめ・くろごんにゃ く・ほんみりん・さと う・ごまあぶら	ぶたにく・とうふ・ みそ・さば	ごぼう・だいこん・しいた け・ななめぎ・にんじん・ しょうが・ほうれんそう・ もやし・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 チヂミ
17火		味噌ラーメン ミートボール 白菜のサラダ ポンカン	らーめん・とうもろこ し・あぶら・さとう	ぶたにく・みそ・ みーとばーる	もやし・たまねぎ・にんじ ん・にんにく・ほくさい・ きゅうり・いよかん	麦茶 ビスケット	牛乳 ソフトサラダせんべい
18水		ごはん みそ汁 豆腐のそぼろ煮 大根とツナのサラダ パナナ	こめ・あぶら・さと う・かたくりこ・まよ ねーず	わかめ・みそ・とう ふ・ぶたひきにく・つ な	なめこ・ななめぎ・にんじ ん・しょうが・ぐりんひー ず・だいこん・きゅうり・ ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 フライドポテト
19木		ごはん 野菜スープ 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の和え物 ゼリー	こめ・とうもろこし・ おれんじ・まーれーど ・ゼリー	とりにく	だいこん・しょうが・にん にく・こまつな・にんじん	麦茶 ウエハース	牛乳 ココアラスク
20金		ごはん 中華スープ 春巻き 五目納豆 りんご	こめ・あぶら	はるまき・なつと う・しらすほし・か つおぶし	ほうれんそう・だいこん・ こまつな・もやし・にんじ ん・りんご	麦茶 せんべい	牛乳 ぼたぼた焼き
21土		ツナの和風スパゲティ 野菜スープ キャベツとコーンのサラダ パナナ	すばけつてい・あぶ ら・とうもろこし・さ とう	つな	たまねぎ・にんじん・あす ばらがす・にんにく・もや し・しめじ・きゃべつ・ば なな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
24火		ごはん すまし汁 鮭の西京焼き ブロッコリーサラダ いよかん	こめ・ほんみりん・さ とう・とうもろこし・ あぶら	はんぺん・さけ・み そ	にんじん・いとみづば・ぶ ろっこりー・きゅうり・い よかん	麦茶 ビスケット	牛乳 レーズンおこし
25水		ロールパン クリームシチュー 鶏肉の照り焼き フレンチサラダ パナナ	ろーるぱん・じゃがい も・あぶら・ほんみり ん・さとう・とうもろ こし	ベーこん・ぎゅう にゅう・とりにく	たまねぎ・にんじん・きゃ べつ・ばなな	麦茶 せんべい	麦茶 ブルーベリーヨーグルト
26木		ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 大根サラダ みかん	こめ・あぶら・かたく りこ・ごまあぶら・さ とう	わかめ・とうふ・ぶ たひきにく・みそ・ ちんわ	たまねぎ・ななめぎ・ほし しいたけ・ぐりんひーず・し ょうが・にんにく・だいこ ん・きゅうり・にんじん・あ かん	麦茶 ゼリー	牛乳 マカロニボリタン
27金		ごはん みそ汁 豚肉のチャプチェ 納豆和え パナナ	こめ・さつまいも・し らたまふ・はるさめ・ あぶら・さとう	みそ・ぶたにく・ なつと・かつおぶ し	たまねぎ・にんにく・しょ うが・にんじん・にら・ きゅうり・きゃべつ・もや し・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 豆乳ウエハース
28土		五目うどん ブロッコリーサラダ パナナ	ほしうどん・あぶら・ とうもろこし・さとう	とりにく	にんじん・たまねぎ・もや し・ななめぎ・ぶろっこ りー・きゅうり・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。