



2月 納食献立

2026年 美木多いっちゃん保育園
都合により献立を変更する事があります。

日 曜 日	栄養価		朝おやつ	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名			
	乳児	幼児			赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる		赤	緑	黄	
2 月	エネルギー	520 kcal	606 kcal	牛乳 たべっこペイビー	ご飯 メンチカツ キャベツのサラダ しめじの味噌汁	メンチカツ	ケチャップ・プロッコリー キャベツ・人参・コーン しめじ・玉ねぎ・ねぎ	米 植物油・とんかつソース・塩 エッグケア・しょうゆ	牛乳 りんご寒天 ぱりんこ	牛乳	寒天 アップル ジュース 上白糖 ぱりんこ	
	蛋白質	15.6 g	17.1 g									
	脂質	19.9 g	22.2 g									
	食塩	1.7 g	2.1 g									
3 火	エネルギー	460 kcal	491 kcal	牛乳 サッポロロボテト	散らし寿司 ほうれん草のおかか和え わかめのすまし汁	揚げ・細切り蒲鉾・錦糸玉子 粉かつお	干し椎茸・人参・インゲン・のり ほうれん草・人参 わかめ・玉ねぎ	米・酢・上白糖・塩・ごま・しょうゆ・上白糖 しょうゆ・上白糖 しょうゆ・塩	牛乳 鬼まんじゅう	牛乳	さつま芋 ホットケー キミックス 上白糖	
	蛋白質	16.4 g	17.0 g									
	脂質	11.4 g	10.1 g									
	食塩	1.4 g	1.6 g									
4 水	エネルギー	536 kcal	557 kcal	牛乳 ピスコ	ご飯 さわらの西京焼き チンゲン菜のごまだれ和え かき玉汁	さわら・白味噌	かぼちゃ チンゲン菜・人参 人参・みつば	米 酒・みりん・上白糖・しょうゆ ごまだれ しょうゆ・塩	牛乳 ワインナー・パン	牛乳 ワインナー・ヨーグルト	ホットケー キミックス なたね油	
	蛋白質	23.4 g	23.4 g									
	脂質	18.6 g	17.3 g									
	食塩	1.7 g	2.3 g									
5 木	エネルギー	490 kcal	483 kcal	牛乳 バナナ	ロールパン 鶏肉のトマト煮 大根サラダ コンソメスープ	鶏肉・コンソメ	玉ねぎ・キャベツ・人参・しめじ・トマトホール缶・ケチャップ 大根・人参・きゅうり 玉ねぎ・人参	ロールパン なたね油・上白糖・塩 青じそドレッシング じゃが芋・しょうゆ・塩	お茶 カルシウムおにぎり	ちりめん じゃこ	小松菜	ほうじ茶 米 塩 しょうゆ ごま油 ごま
	蛋白質	19.0 g	18.7 g									
	脂質	14.0 g	12.3 g									
	食塩	2.1 g	2.6 g									
6 金	エネルギー	461 kcal	468 kcal	牛乳 ソフトサラダ	ご飯 豚肉のカレー炒め プロッコリーのポン酢和え えのきの味噌汁	豚肉・コンソメ	玉ねぎ・キャベツ・三色ピーマン プロッコリー・人参 えのき・人参	米 カレールー・なたね油 上白糖・ポン酢	牛乳 杏仁豆腐	牛乳 パイン缶 黄桃缶	杏仁豆腐	杏仁豆腐
	蛋白質	20.2 g	21.5 g									
	脂質	12.4 g	10.1 g									
	食塩	1.0 g	1.1 g									
7 土	エネルギー	178 kcal	154 kcal	牛乳 味しらべ	お弁当会				牛乳 ぱたぱた焼き ハッピーターン	牛乳	ぱたぱた 焼 ハッピーターン	ぱたぱた 焼 ハッピーターン
	蛋白質	7.1 g	5.5 g									
	脂質	10.0 g	8.3 g									
	食塩	0.4 g	0.4 g									
9 月	エネルギー	498 kcal	586 kcal	牛乳 たべっこペイビー	鶏そぼろ丼 ほうれん草のごま和え さつま芋の味噌汁	鶏ミンチ	玉ねぎ・小松菜・人参 ほうれん草・人参 玉ねぎ・ねぎ	米・しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉・なたね油 ごま・しょうゆ・上白糖 さつま芋	牛乳 ホットケーキ	牛乳	ホットケー キーメールシ ロップ	ホットケー キーメールシ ロップ
	蛋白質	19.0 g	20.8 g									
	脂質	14.4 g	15.1 g									
	食塩	1.9 g	2.6 g									
10 火	エネルギー	524 kcal	569 kcal	牛乳 サッポロロボテト	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨の和え物 ほうれん草の味噌汁	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・しょうが 人参・コーン・きゅうり 春雨・しょうゆ・酢・ごま油・塩 ほうれん草	米 しょうゆ・上白糖・みりん・なたね油 春雨・しょうゆ・酢・ごま油・塩	牛乳 ふのラスク	牛乳	おつゆ麩 マーガリン 上白糖	おつゆ麩 マーガリン 上白糖
	蛋白質	22.0 g	23.9 g									
	脂質	17.6 g	18.1 g									
	食塩	1.0 g	1.2 g									
12 木	エネルギー	561 kcal	622 kcal	牛乳 ピスコ	ご飯 鶏のマーマレード焼き スペゲティサラダ 白菜の味噌汁	鶏肉	インゲン きゅうり・人参 白菜・なめこ・ねぎ	米 しょうゆ・マーマレード・上白糖 スペゲティ・エッグケア・塩	牛乳 野菜ジュース蒸しパン	牛乳	ホットケー キミックス 上白糖 野菜ジュース	ホットケー キミックス 上白糖 野菜ジュース
	蛋白質	19.8 g	22.5 g									
	脂質	18.1 g	19.1 g									
	食塩	1.3 g	1.7 g									
13 金	エネルギー	614 kcal	638 kcal	牛乳 ソフトサラダ	ご飯 鯖の塩焼き ひじき煮 大根の味噌汁	さば	チンゲン菜 ひじき・グリンピース・人参 大根・わかめ・ねぎ	米 塩・なたね油・しょうゆ・上白糖	牛乳 バレンタインクッキー	牛乳	小麦粉 ココア マーガリン 上白糖	小麦粉 ココア マーガリン 上白糖
	蛋白質	21.5 g	21.2 g									
	脂質	25.5 g	25.5 g									
	食塩	1.5 g	1.7 g									
14 土	エネルギー	430 kcal	460 kcal	牛乳 ぱりんこ	チャーハン チンゲン菜のスープ 青りんごゼリー	ウインナー・チキンスープ チキンスープ	人参・玉ねぎ・ねぎ・コーン チンゲン菜・人参・玉ねぎ	米・しょうゆ・塩・ごま油 塩 青りんごゼリー	牛乳 星たべよ ラムネ	牛乳	星たべよ ラムネ	星たべよ ラムネ
	蛋白質	12.3 g	12.2 g									
	脂質	11.3 g	10.1 g									
	食塩	1.4 g	1.6 g									

日 曜 日	栄養 価	朝おやつ		朝食	材 料 名			おやつ	材 料 名			
		乳児	幼児		赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる		赤	緑	黄	
16 月	エネルギー 577 kcal	638 kcal		牛乳 たべっこべ イビー	他人丼 カリフラワーのサラダ 豆腐のすまし汁	豚肉・鶏卵 ツナ 絹ごし豆腐	玉ねぎ・みつば カリフラワー・人参 わかめ・人参	米・しょうゆ・上白糖・みりん ごまだれ しょうゆ・塩	牛乳 フライドポテト	牛乳		シュースト ポテト 塩 植物油
	蛋白質 22.5 g	24.6 g										
	脂質 20.6 g	21.6 g										
	食塩 1.1 g	1.6 g										
17 火	エネルギー 457 kcal	470 kcal		牛乳 サッポロボ テト	ご飯 さわらの醤油焼き 小松菜の煮浸し かぼちゃの味噌汁	さわら 揚げ 味噌	インゲン 小松菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・みりん・上白糖・なたね油 しょうゆ・上白糖・みりん	牛乳 ポップコーン	牛乳		ポップコー ン なたね油 塩
	蛋白質 20.3 g	19.6 g										
	脂質 16.1 g	15.3 g										
	食塩 1.2 g	1.5 g										
18 水	エネルギー 556 kcal	605 kcal		牛乳 ピスコ	☆お誕生会☆ ミートスパゲティー さつま芋サラダ コンソメスープ	合挽きミンチ コンソメ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・トマトホール缶・ケチャップ・パセリ 玉ねぎ・きゅうり 人参・玉ねぎ・パセリ	スパゲティ・塩・なたね油・ウスターソース さつま芋・エッグケア しょうゆ・塩	牛乳 抹茶ケーキ	牛乳 鶏卵		小麦粉 ベーキング パウダー 無塩バター 上白糖 グリーンティ
	蛋白質 21.0 g	22.7 g										
	脂質 20.2 g	20.4 g										
	食塩 1.6 g	1.8 g										
19 木	エネルギー 558 kcal	633 kcal		牛乳 バナナ	☆お誕生日会☆ ご飯 鶏の唐揚げ 野菜サラダ 豆乳スープ	鶏肉	カリフラワー キャベツ・パブリカ(黄)・人参	米 しょうゆ・みりん・片栗粉・植物油・塩 和風ドレッシング	牛乳 プリン ウエハース	牛乳		プリンミックス マンナウエ ハース
	蛋白質 21.0 g	24.5 g										
	脂質 21.2 g	24.5 g										
	食塩 1.2 g	1.8 g										
20 金	エネルギー 541 kcal	567 kcal		牛乳 ソフトサラ ダ	ご飯 厚揚げと大根の煮物 白菜のさっぱり和え わかめの味噌汁	厚揚げ・豚ミンチ 味噌	大根・玉ねぎ・人参 白菜・人参・コーン わかめ・玉ねぎ・えのき	米 しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉 ポン酢・上白糖・ごま油	牛乳 マシュマロおこし	牛乳		コーンフ レーク マシュマロ 有塩バ ター
	蛋白質 19.4 g	20.4 g										
	脂質 18.3 g	17.3 g										
	食塩 1.6 g	1.7 g										
21 土	エネルギー 496 kcal	544 kcal		牛乳 味しらべ	ピラフ ポトフ みかん缶	鶏肉・コンソメ ワインナー・コンソメ	玉ねぎ・ミックスベジタブル 玉ねぎ・人参 みかん缶	米・塩・なたね油 じゃが芋・しょうゆ・塩	牛乳 きな粉餅せんべい ハッピーターン	牛乳		きなこ餅 ハッピーターン
	蛋白質 17.6 g	18.4 g										
	脂質 15.8 g	15.9 g										
	食塩 1.4 g	1.5 g										
24 火	エネルギー 438 kcal	425 kcal		牛乳 マリー	ご飯 ホキの味噌マヨネーズ焼き 金平ごぼう 麸のすまし汁	ホキ・味噌 ちくわ	チンゲン菜 ごぼう・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 塩・エッグケア・上白糖・しょうゆ しょうゆ・上白糖・ごま・ごま油 おつゆ麸・しょうゆ・塩	お茶 ももヨーグルト 味しらべ	ヨーグルト	黄桃缶	ほうじ茶 上白糖 味しらべ
	蛋白質 17.2 g	15.3 g										
	脂質 9.9 g	6.8 g										
	食塩 1.0 g	1.4 g										
25 水	エネルギー 373 kcal	397 kcal		牛乳 ピスコ	肉うどん 白菜のツナ和え パイン缶	牛肉・細切り蒲鉾 ツナ	玉ねぎ・人参・ねぎ 白菜・人参 パイン缶	うどん・しょうゆ・みりん しょうゆ・上白糖	牛乳 スイートポテト	牛乳		さつま芋 マーガリン 上白糖
	蛋白質 15.6 g	16.5 g										
	脂質 12.4 g	10.6 g										
	食塩 0.7 g	0.9 g										
26 木	エネルギー 452 kcal	466 kcal		牛乳 バナナ	ご飯 豚肉の炒めもの プロコッキーのおかか和え もやしスープ	豚肉 粉かつお チキンスープ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ビーマン プロコッキー・人参 もやし・人参・にら	米 しょうゆ・上白糖・ごま油 しょうゆ・上白糖 塩	牛乳 ステックケーキ	牛乳 鶏卵 チーズ		ホットケー キミックス 上白糖
	蛋白質 18.5 g	19.7 g										
	脂質 11.3 g	10.3 g										
	食塩 1.5 g	1.8 g										
27 金	エネルギー 653 kcal	692 kcal		牛乳 ソフトサラ ダ	チキンカレー マカロニサラダ ストロベリーゼリー	鶏肉	玉ねぎ・人参 人参・コーン	米・じゃが芋・なたね油・カレールー マカロニ・エッグケア・しょうゆ・塩 ストロベリーゼリー	牛乳 ジャムクラッカーサン ド	牛乳		全粒粉クラッ カービ いちごジャ ム
	蛋白質 17.3 g	18.0 g										
	脂質 23.4 g	23.7 g										
	食塩 2.5 g	2.8 g										
28 土	エネルギー 446 kcal	487 kcal		牛乳 ぱりんこ	豚丼 揚げの味噌汁 黄桃缶	豚肉 揚げ・味噌	玉ねぎ・人参・ねぎ 玉ねぎ・ねぎ 黄桃缶	米・しょうゆ・上白糖・みりん	牛乳 ぼたばた焼き ラムネ	牛乳		ぼたばた 焼 ラムネ
	蛋白質 19.7 g	20.9 g										
	脂質 11.1 g	9.4 g										
	食塩 1.1 g	1.3 g										