



# いちご保育園献立表 2026年2月



日付	献立名	材料名			おやつ
		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	
02月	御飯、じゃがいものスープ、豚肉とキャベツのみそ炒め、大根の甘酢漬け、みかん	七分つき米、じゃがいも、○マカロニ・スパゲティ、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	みかん、キャベツ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ、○みかん缶、カットわかめ、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○マカロニきな粉
03火	幼児：恵方巻き 乳児：節分御飯 豆腐すまし汁、いわしのかば焼き、切干大根のサラダ、パイン缶	七分つき米、○さつまいも、○小麦粉、砂糖、○黒砂糖、油、片栗粉	いわし、木綿豆腐、○豆乳、かにかまぼこ、しらす干し、◎牛乳	パイン缶、きゅうり、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、焼きのり、干しいたけ、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎おに蒸しパン・黒糖(卵なし・豆乳)
04水	御飯、みそ汁(こまつな・油あげ)、さけの塩焼き、きんぴらごぼう(ごま)、みかん	七分つき米、○さつまいも、さといも、○砂糖、ごま油、ごま、砂糖	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○無塩バター、◎牛乳	みかん、にんじん、こまつな、ごぼう、ねぎ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○スイートポテト
05木	ロールパン、冬野菜のシチュー、白菜とハムのサラダ、りんご	ロールパン、○米、フレンチドレッシング(分離型)、米粉、油	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、ハム、○ベーコン、○バター、◎牛乳	はくさい、りんご、たまねぎ、かぶ、にんじん、コーン缶、こまつな、クリームコーン缶、ごぼう、○切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○切干し大根おにぎり
06金	御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、たらめの揚げおろし煮、ほうれん草の塩ごま和え、パイン缶	七分つき米、○油、○砂糖、油、片栗粉、ごま、○ごま	○牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	○かぼちゃ、パイン缶、だいこん、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○大学かぼちゃ
07土	ケチャップライス、コーンスープ(玉ねぎ)、ゆで野菜、果物	七分つき米、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、牛乳、鶏もも肉、バター、◎牛乳	果物、たまねぎ、クリームコーン缶、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、ピーマン	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット
09月	御飯、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、鮭と切干大根のあんかけ、野菜の塩ごま和え、みかん	七分つき米、○七分つき米、じゃがいも、片栗粉、ごま、油	○牛乳、さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	みかん、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、○こんぶ佃煮、○焼きのり、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎おにぎり(昆布)
10火	中華丼(はくさい)、豆腐すまし汁(わかめ)、甘煮豆(いんげん豆)、りんご	七分つき米、○食パン、○マヨネーズ、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、いんげんまめ(乾)、○しらす干し、○粉チーズ、◎牛乳	りんご、はくさい、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが、○あおのり、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎じゃこトースト
12木	御飯、わかめスープ(もやし)、豆腐の野菜そぼろ煮、さつま芋のりんご煮	七分つき米、○フランスパン、さつまいも、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、◎牛乳	りんご、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、○いちごジャム、ねぎ、コーン缶、カットわかめ、レモン果汁、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○いちごスティック
13金	御飯、みそ汁(さといも・あげ)、かじきの竜田揚げ、チンゲン菜のとりみ炒め(えのき)バナナ	七分つき米、さといも、○小麦粉、油、片栗粉、○砂糖	かじき、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	バナナ、チンゲンサイ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎バレンタインクッキー
14土	チャーハン(豚肉・ひじき)、豆腐スープ、ゆで野菜(ブロッコリー)、果物	七分つき米、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、◎牛乳	果物、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ひじき	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット、○せんべい



節分の日に、その年の恵方を向いて、願い事を思いながら一言も話さずに食べると、願い事がかなうとも言われています！  
ぶどう組さんといちご組さんは恵方巻作りにチャレンジします！

乳児クラスは、豆まきにちなんでひじき豆ごはんを食べます。(大豆は小さくカットします) また、鬼が苦手なイワシもたべて鬼を追い出しましょう！

今年の恵方は「南南東」

◆ぶどう組さんといちご組さんは爪を切ってきてくださいね！



## いちご保育園献立表 2026年2月



日付	献立名	材料名			おやつ
		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	
16月	御飯、じゃがいものスープ、豚肉とキャベツのみそ炒め、大根の甘酢漬け、みかん	七分つき米、じゃがいも、○マカロニ・スパゲティ、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	みかん、キャベツ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ、◎みかん缶、カットわかめ、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○マカロニきな粉
17火	御飯、はるさめスープ(五目)、シュウマイ、切干大根のサラダ(しらす干し)、パイン缶	米、○小麦粉、しゅうまいの皮、片栗粉、はるさめ、○油、○砂糖、油、砂糖、ごま、ごま油	豚ひき肉、○豆乳、しらす干し、◎牛乳	パイン缶、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、○いちごジャム、切り干しだいこん、	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○蒸しパン・ジャム(卵なし・豆乳)
18水	御飯、みそ汁(こまつな・油あげ)、さけの塩焼き、きんぴらごぼう(ごま)、みかん	七分つき米、○さつまいも、さといも、○砂糖、ごま油、ごま、砂糖	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○無塩バター、◎牛乳	みかん、にんじん、こまつな、ごぼう、ねぎ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○スイートポテト
19木	ロールパン、冬野菜のシチュー、白菜とハムのサラダ、りんご	ロールパン、○米、フレンチドレッシング(分離型)、米粉、油	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、ハム、○ベーコン、○バター、◎牛乳	はくさい、りんご、たまねぎ、かぶ、にんじん、コーン缶、こまつな、クリームコーン缶、ごぼう、○切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○切干し大根おにぎり
20金	御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、たらこの揚げおろし煮、ほうれん草の塩ごま和え、パイン缶	七分つき米、○油、○砂糖、油、片栗粉、ごま、○ごま	○牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	○かぼちゃ、パイン缶、だいこん、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○大学かぼちゃ
24火	中華丼(はくさい)、豆腐すまし汁(わかめ)、甘煮豆(いんげん豆)、りんご	七分つき米、○食パン、○マヨネーズ、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、いんげんまめ(乾)、○しらす干し、○粉チーズ、◎牛乳	りんご、はくさい、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○じゃこトースト
25水	御飯、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、鮭と切干大根のあんかけ、野菜の塩ごま和え、みかん	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、ごま、油、○イチゴスティックパン	○牛乳、さけ、○油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	みかん、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○いちごスティック
26木	カレーライス、オニオンスープ(コンソメ)、キャベツのりんごサラダ(きゅうり)	七分つき米、油、米粉、○せんべい	○牛乳、○フルーチェ、豚肩ロース、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、りんご、にんじん、○いちごジャム、マッシュルーム、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○フルーチェ ○せんべい
27金	御飯、みそ汁(さといも・あげ)、かじきの竜田揚げ、チンゲン菜のとりも炒め(えのき)	七分つき米、○ホットケーキ粉、さといも(冷凍)、油、片栗粉	○牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳、○生クリーム	チンゲンサイ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、○いちご、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○トライフルケーキ
28土	マーボー豆腐丼、わかめスープ(コーン)、ゆでブロッコリー、果物	七分つき米、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	果物、ブロッコリー、ねぎ、コーン缶、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ

## 平均栄養所要量

3-5歳児：エネルギー552kcal タンパク質21.7g 脂質16.4g カルシウム262mg  
鉄分2.4 ビタミンC32 食物繊維5.1 塩分1.6g  
1-2歳児：エネルギー444kcal タンパク質17.9g 脂質14.3g カルシウム252mg  
鉄分1.8 ビタミンC25 食物繊維3.9 塩分1.3g



食材を確認し、未食のものがある場合はその日までに食べておくようにしましょう。



行事や食材の都合により内容を変更する場合があります。その際は、掲示板やHPでご案内させていただきます。