

# 2月の献立表

3歳以上児／3歳未満児

令和8年2月  
くまの子倶楽部三室保育園

日曜日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			I礼ギ-(kcal) タパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)	
2	月	牛乳 おせんべい	焼きそば いもち なめこのみそ汁	牛乳 おほかチーズおにぎり	豚ばら、あおのり、かつお節、豆腐、みそ、牛乳、チーズ	中華めん、なたね油、砂糖、じゃがいも、片栗粉、米、せんべい	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、なめこ、根深ねぎ	573(518) 19.4(18.3) 19.7(18.2) 2(1.9)
3	火	牛乳 きなこせんべい	☆節分献立☆ おにさんカレー 大豆のコロコロサラダ かみなり汁 オレンジ	牛乳 キンパ風恵方巻	ぶたひき肉、だいず、ツナ、豆腐、牛乳、焼きのり	米、じゃがいも、なたね油、マヨドレ(アレルギーフリー)、しらたき、ごま油、砂糖、白すりごま、きなこせんべい	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン、ごぼう、オレンジ、ほうれんそう	599(538) 22.7(20.7) 20.4(19.1) 1.8(1.5)
4	水	牛乳 かぼちゃポーロ	☆立春献立☆ うぐいす菜のませごはん 赤魚の煮つけ キャベツのごま和え すまし汁 立春大吉とうふ	牛乳 さくらもち アスパラビスケット	油揚げ、あこうだい、わかめ、鶏もも、豆腐、かつお節、牛乳	米、砂糖、ごま油、白すりごま、焼きいも、白玉粉、薄力粉、なたね油、あん、ビスケット、かぼちゃポーロ	かぶ、こまつな、しょうが、にんじん、キャベツ、根深ねぎ、えのきたけ	520(485) 27.5(24.3) 15.1(14.7) 1.8(1.7)
5	木	牛乳 おせんべい	ごはん ジャージャン豆腐 わかめサラダ 中華スープ	牛乳 スイートポテト	厚揚げ、豚ばら、みそ、わかめ、牛乳、脱脂粉乳、豆乳	米、じゃがいも、ごま油、砂糖、片栗粉、さつまいも、バター、黒いりごま、せんべい	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、もやし、はくさい、コーン	565(514) 16.7(16.1) 23.1(21.1) 0.9(1)
6	金	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉の照り焼き ピクルス 納豆汁	牛乳 マヨコーントースト	鶏もも、みそ、納豆、油揚げ、牛乳	米、砂糖、ごま油、さといも、角型食パン、マヨドレ(アレルギーフリー)、たべっこビスケット	だいこん、きゅうり、にんじん、コーン、ほうれんそう、なめこ、ごぼう	543(498) 22.8(20.9) 19.4(18.8) 1.9(1.8)
7	土	麦茶 おせんべい	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 大根のみそ汁 ぶどうゼリー	麦茶 きなこのサンドイッチ	ぶたひき肉、油揚げ、みそ、寒天、きなこ	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、角型食パン、バター、せんべい	にんじん、たまねぎ、だいこん、ぶどうジュース	521(435) 15.7(12.7) 13.1(10.5) 1.6(1.4)
9	月	牛乳 おせんべい	☆ご当地メニュー 山梨県☆ ほうとう じゃがいもとひじきの煮物 信玄餅	牛乳 やこめごはんおにぎり	豚ばら、みそ、ひじき、油揚げ、きなこ、牛乳、だいず、刻み昆布	食塩なしうどん、なたね油、じゃがいも、砂糖、片栗粉、黒砂糖、米、せんべい	はくさい、だいこん、にんじん、かぼちゃ、しめじ、根深ねぎ	584(528) 17.7(17.1) 22.1(20.4) 1.3(1.4)
10	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん たらのおニオンソース 白菜の浅漬け じゃがいものみそ汁	牛乳 パン粉クッキー	すけとうだら、油揚げ、みそ、牛乳、脱脂粉乳	米、なたね油、片栗粉、砂糖、じゃがいも、パン粉、薄力粉、バター、きなこせんべい	にんじん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、レーズン	525(478) 20.7(19.5) 16(15.6) 1.9(1.7)
12	木	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 春雨スープ	牛乳 いちごジャムサンド	鶏もも、みそ、ぶたひき肉、ベーコン、牛乳	米、砂糖、白すりごま、なたね油、片栗粉、はるさめ、角型食パン、いちごジャム、せんべい	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン	567(497) 23.2(21.1) 18.8(17.7) 1.5(1.6)
13	金	ジョア ビスケット	☆バレンタインメニュー☆ ごはん ハートのハンバーグ ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ	牛乳 バレンタインのさつまいもボール	ぶたひき肉、鶏ひき肉、豆腐、ツナ、ベーコン、牛乳、脱脂粉乳、豆乳、ジョア マスカット	米、砂糖、なたね油、さつまいも、バター、粉糖、たべっこビスケット	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、コーン、だいこん、いちご	559(521) 21.4(21.6) 21(17.5) 1.2(1.1)
14	土	麦茶 おせんべい	カレーライス わかめスープ バナナ	麦茶 いちごジャムサンド	ぶたひき肉、わかめ、豆腐	米、じゃがいも、なたね油、角型食パン、いちごジャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、コーン、バナナ	501(403) 16.3(13.1) 11.2(9) 1.3(1.1)
16	月	牛乳 おせんべい	スーパー栄養盛りかけごはん スパニッシュオムレツ コールスローサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 バナナコーンフレーク ヨーグルト	あおのり、かつお節、卵、豆乳、ツナ、ベーコン、牛乳、ヨーグルト、鉄分カルシウムヨーグルト、脱脂粉乳	米、白すりごま、じゃがいも、なたね油、砂糖、マヨドレ(アレルギーフリー)、コーンフレーク(シュガー)、せんべい	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、ほうれんそう、えのきたけ、バナナ	543(496) 19.7(18.2) 16.1(15.8) 1.6(1.7)

日曜日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			I補給-(kcal) タパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	
17	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん ぶりの照り焼き ほうれんそうの磯和え さつまいもの豚汁	牛乳 のりしおポテトフライ	ぶり、焼きのり、豚ばら、油揚げ、みそ、牛乳、あおのり	米、砂糖、なたね油、さつまいも、しらたき、じゃがいも、きなこせんべい	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう	588(529) 22.9(21.3) 27.1(24.4) 1.5(1.4)
18	水	牛乳 かぼちゃポーロ	サンマーメン わかめサラダ (乳児)バナナ (幼児)りんご	牛乳 きつねおにぎり	豚もも、わかめ、牛乳、油揚げ	中華めん、ごま油、砂糖、片栗粉、米、かぼちゃポーロ	にんじん、たまねぎ、もやし、にら、キャベツ、りんご、バナナ	602(578) 23.2(21.3) 12.9(13.1) 2.2(2)
19	木	牛乳 おせんべい	ごはん 花しゅうまい 小松菜サラダ 中華スープ	牛乳 ミルクトースト	豆腐、ぶたひき肉、鶏ひき肉、ツナ、わかめ、牛乳、脱脂粉乳	米、片栗粉、砂糖、ごま油、しゅうまいの皮、じゃがいも、角型食パン、グラニュー糖、バター、メープルシロップ、せんべい	たまねぎ、干しいたけ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン	524(476) 21.6(20) 17.8(17.1) 1.3(1.3)
20	金	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のカレーから揚げ キャベツのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 さつまいもと あずきの蒸しパン	鶏もも、豆腐、わかめ、みそ、牛乳、豆乳、あずき	米、片栗粉、なたね油、白すりごま、砂糖、ホットケーキミックス、さつまいも、たべっこビスケット	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、だいこん	535(494) 21.3(19.8) 19.2(18.5) 1.7(1.6)
21	土	麦茶 おせんべい	わかめごはん じゃがいものそばろ煮 大根のみそ汁 ぶどうゼリー	麦茶 きなこのサンドイッチ	ぶたひき肉、油揚げ、みそ、寒天、きなこ	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、角型食パン、バター、せんべい	にんじん、たまねぎ、だいこん、ぶどうジュース	521(435) 15.7(12.7) 13.1(10.5) 1.6(1.4)
24	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 酔鶏 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 きなこバナナ (黒糖)	鶏もも、牛乳、きなこ	米、片栗粉、なたね油、じゃがいも、砂糖、はるさめ、白いりごま、ごま油、黒砂糖、きなこせんべい	たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、きゅうり、だいこん、バナナ	523(481) 17.9(17.1) 16.3(15.7) 1.1(1.1)
25	水	牛乳 かぼちゃポーロ	コッペパン 鮭フライ ポテトサラダ 白菜のスープ	牛乳 みたらしもち	さけ、鶏もも、牛乳、みそ	コッペパン(保育園)、薄力粉、パン粉、なたね油、じゃがいも、マヨドレ(アレルギーフリー)、米、片栗粉、砂糖、かぼちゃポーロ	にんじん、コーン、きゅうり、たまねぎ、はくさい、ブロッコリー	565(520) 26.2(23.7) 15.5(14.9) 2(1.8)
26	木	牛乳 おせんべい	ごはん 豚肉のスタミナ炒め キャベツときゅうりの浅漬け 大根のみそ汁	牛乳 アップルポテトパイ	豚もも、豚ばら、みそ、油揚げ、牛乳	米、片栗粉、砂糖、ぎょうざの皮、さつまいも、なたね油、せんべい	たまねぎ、にんじん、もやし、にら、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、だいこん、りんご、レモン	556(503) 19(17.9) 25.2(22.7) 1.5(1.4)
27	金	牛乳 ビスケット	バターライス キャベツのクリームシチュー ピクルス オレンジ	ジョア ミートソースマカロニ	鶏もも、牛乳、脱脂粉乳、ジョア マスカット、ぶたひき肉	米、バター、じゃがいも、米粉、砂糖、ごま油、マカロニ・スパゲッティ、なたね油、たべっこビスケット	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、だいこん、きゅうり、ネーブル、トマト缶	561(519) 23.5(21.5) 14.8(15.3) 0.8(0.7)
28	土	麦茶 おせんべい	カレーライス わかめスープ バナナ	麦茶 ツナマヨおにぎり	ぶたひき肉、わかめ、豆腐、ツナ	米、じゃがいも、なたね油、マヨドレ(アレルギーフリー)、せんべい	たまねぎ、にんじん、コーン、バナナ	536(448) 17(14) 12.9(10.4) 1.2(1)



・献立、食材は都合により変更になる場合がございますのでご了承ください。  
 ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。  
 ・完了食の朝おやつは、「がんばれ野菜家族」と牛乳になります。

	3歳以上児		3歳未満児	
	目標値	月平均	目標値	月平均
I補給-(kcal)	562	558	463	504
タパク(g)	23.7	21.6	19.1	19.8
脂質(g)	16	18.9	12.9	17.4
食塩相当量(g)	1.6	1.6	1.4	1.5