

予定献立表

2026年2月

わかば中央保育室

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	I社計 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
1	日	麦茶 甘辛せんべい	休日保育	麦茶 ビスケット		甘辛せんべい ソフト ビスケット		47	0.6	1.4	5
2	月	牛乳 白雪せんべい	カレーライス 春雨サラダ わかめスープ もも	牛乳 にゅうめん	牛乳 豚小間肉 わかめ	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 油 はるさ め ごま油 ごま そう めん	たまねぎ にんじん きゅうり 根深ねぎ も も ほうれん草 コー ン	469	19.8	13.5	258
3	火	牛乳 塩せんべい	鬼っこはん(★) 金棒揚げ ほうれん草と人参のおかか和え 豆と野菜のスープ パイン	牛乳 お麩ラスク	牛乳 鶏ささみ かつお 節 大豆	揚げせんべい 精白米 中華めん 上白糖 薄力粉 パン粉 油 小町麩 グラニュー糖 マーガリン	グリンピース にんじん しそ葉 ほうれん草 キャベツ たまねぎ バ イン	470	20.8	14.8	264
4	水	牛乳 ビスケット	クリームスパゲッティー プロッコリーとコーンのあえもの もやしの中華スープ バナナ	牛乳 わかめおにぎり (コアラ組) わかめごはん	牛乳 鶏むね わかめ	ソフトビスケット ス パゲッティ 油 マヨ ネーズ 精白米	たまねぎ ぶなしめじ ほうれん草 プロッコ リー にんじん コーン もやし グリンピース バナナ	465	22.2	17.6	291
5	木	牛乳 小魚せんべい	ごはん チャプチ ほうれん草と人参のごま和え わかめとえのきのみそ汁 なし	牛乳 しらすピザ	牛乳 豚ひき肉 わかめ	小魚せんべい 精白米 はるさめ 上白糖 ごま 油 ごま きょうざの皮 マヨネーズ	ピーマン たまねぎ に んじん ほうれん草 えのきだけ なし 根深 ねぎ	464	19.1	15.4	290
6	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	ごはん ハンバーグ ボテソラダ プロッコリーのコンソメスープ みかん	コーンスープ クラッカー	牛乳 豚ひき肉 紹ごし 豆腐	ソフトビスケット 精 白米 油 パン粉 上白 糖 薄力粉 じゃがい も マヨネーズ ク ラッカー	たまねぎ にんじん きゅうり プロッコ リー みかん コーン	466	16.3	16.8	180
7	土	牛乳 甘辛せんべい	ひじきチャーハン ささみのカレーサラダ 小松菜とコーンのスープ ミニゼリー	牛乳 ココアパンケーキ	牛乳 ひじき 鶏ささ み	甘辛せんべい 精白米 ごま油 マヨネーズ ミニゼリー ホット ケーキ粉	にんじん たまねぎ コーン キャベツ こ まつな	472	17.1	15.5	297
8	日	麦茶 ウエハース	休日保育	麦茶 小魚せんべい		ウエハース 小魚せん べい		48	1.0	1.7	19
9	月	牛乳 塩せんべい	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き スパゲッティーサラダ キャベツともやしのみそ汁 もも	牛乳 わかめうどん	牛乳 鶏もも わかめ	揚げせんべい 精白米 スパゲッティ マヨ ネーズ うどん	オレンジマーマレー ド にんじん きゅうり コーン キャベツ も やし もも 根深ねぎ	468	17.9	16.1	245
10	火	牛乳 小魚せんべい	ごはん 肉じゃが キャベツと人参のゆかり和え お麩とほうれん草のみそ汁 パイン	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豚小間肉	小魚せんべい 精白米 じゃがいも 上白糖 油 小町麩 食パン	たまねぎ にんじん グ リンピース キャベツ ほうれん草 バイン いちごジャム	464	19.1	14.0	264
11	水 ・祝	麦茶 塩せんべい	休日保育	麦茶 クリームサンドビ スケット		揚げせんべい ソフト ビスケット		51	0.6	2.3	5
12	木	牛乳 ビスケット	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ プロッコリーとしらす和え 白菜ともやしのみそ汁 なし	牛乳 メロンパンクッ キー	牛乳 豚ひき肉 生揚げ しらす	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 片栗粉 油 ごま油 ホットケー キ粉 マーガリン グラ ニュー糖	たまねぎ にんじん ほ うれん草 しいたけ プ ロッコリー はくさい もやしなし	478	19.5	17.6	293
13	金	牛乳 白雪せんべい	ごはん 鶏のから揚げ カミカミサラダ キャベツと油揚げのみそ汁 みかん	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 鶏もも 鶏むね 塩昆布 油揚げ きな粉	甘辛せんべい 精白米 片栗粉 薄力粉 油 こ ま 上白糖 ホットケー キ粉	切干しだいこん にん じん きゅうり キャベ ツ みかん	478	19.2	16.9	285
14	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	きつねうどん しゅうまい プロッコリーとひじきの炒めもの バナナ	牛乳 ゆかりおにぎり (コアラ組) ゆかりごはん	牛乳 油揚げ ひじき	ソフトビスケット う どん 上白糖 ごま ご ま油 精白米	にんじん 根深ねぎ しいたけ プロッコ リー バナナ	467	16.1	13.3	279
15	日	麦茶 ビスケット	休日保育	麦茶 白雪せんべい		ソフトビスケット 甘 辛せんべい		47	0.6	1.4	5
16	月	牛乳 甘辛せんべい	チキンカレーライス 三色ナムル 豆腐の中華スープ もも	麦茶 コーンフレーク	牛乳 鶏もも 紹ごし 豆腐	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 油 ごま油 コーンフレーク	たまねぎ にんじん ほ うれん草 もやし グ リンピース もも	478	18.1	16.3	257
17	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 豆腐チャンブル プロッコリーのツナサラダ ほうれん草ともやしのみそ汁 パイン	牛乳 ポテトフライ	牛乳 木綿豆腐 鶏もも 塩昆布 かつお節 ツナ	揚げせんべい 精白米 ごま油 フライドポテ ト 油	もやし にら にんじん プロッコリー ほうれ ん草 バイン	465	17.8	18.8	288
18	水	牛乳 ビスケット	中華丼 ちくわときゅうりのあえもの ほうれん草とコーンのスープ みかん	牛乳 小魚せんべい ミニゼリー	牛乳 豚小間肉 竹輪	ソフトビスケット 精 白米 上白糖 片栗粉 油 マヨネーズ 小魚 せんべい ミニゼリー	はくさい にんじん た まねぎ しいたけ きゅ うり ほうれん草 コー ン みかん	465	20.4	17.7	275

予定献立表

2026年2月

わかば中央保育室

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	I社付 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
19	木	牛乳 白雪せんべい	ごはん ポークピーンズ 白菜と人参の昆布和え 豆腐と油揚げのみそ汁なし	牛乳 マッシュマロサンド (コアラ組) クラッカー	牛乳 豚小間肉 大豆 塩昆布 絹ごし豆腐 油 揚げ	甘辛せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 クラッカー マッシュマロ	にんじん たまねぎ カットトマト はくさい なし	464	19.3	16.1	278
20	金	牛乳 クリームサンド ピスケット	スープスパゲティー プロッコリーと人参のごま和え バナナ	牛乳 昆布おにぎり (コアラ組) 昆布ごはん	牛乳 ウインナー 塩 昆布	ソフトピスケット ス パゲッティ 油 ごま 精白米	たまねぎ ぶなしめじ ほうれん草 プロッコ リー にんじん バナナ	470	18.6	19.8	257
21	土	牛乳 小魚せんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜と人参のおかか和え かぶとコーンのスープ ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚小間肉 かつ お節 きな粉	小魚せんべい 精白米 油 ミニゼリー マカロ ニ 上白糖	たまねぎ にんじん こ まつな かぶ コーン	470	21.1	14.9	282
22	日	麦茶 甘辛せんべい	休日保育	麦茶 クリームサンドビ スケット		甘辛せんべい ソフト ピスケット		47	0.6	1.4	5
23	月 ・祝	麦茶 ウエハース	休日保育	麦茶 小魚せんべい		ウエハース 小魚せん べい		48	1.0	1.7	19
24	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 鶏肉のパン粉焼き キャベツの納豆サラダ 豆腐となめこのみそ汁 もち	牛乳 シュガートースト	牛乳 鶏もも チーズ あおのり 納豆 かつお 節 絹ごし豆腐 わかめ	揚げせんべい 精白米 パン粉 食パン グラ ニュー糖 マーガリン	キャベツ にんじん なめこ もち	482	19.8	18.6	276
25	水	牛乳 ピスケット	ごはん 白身魚のフライ 高野豆腐と野菜の含め煮 お麸とわかめのみそ汁 パイン	麦茶 牛乳プリン 小魚せんべい	牛乳 たら 凍り豆腐 わかめ ゼラチン	ソフトピスケット 精 白米 薄力粉 パン粉 油 上白糖 小町麩 小 魚せんべい	にんじん だいこん し いたけ パイン	488	24.9	15.8	320
26	木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん じゃがいものそぼろ煮 プロッコリーと人参のゆかり和え キャベツとえのきのみそ汁 なし	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 豚ひき肉 ウイン ナー チーズ あおのり	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 上白糖 油 ぎょうざの皮	たまねぎ にんじん プ ロッコリー キャベツ えのきだけ なし	465	19.9	15.5	263
27	金	牛乳 白雪せんべい	ごはん デミグラスソースハンバーグ コールスローサラダ 白菜とコーンのスープ みかん	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 豚ひき肉 絹ごし 豆腐	甘辛せんべい 精白米 油 パン粉 マヨネーズ ホットケーキ粉	たまねぎ キャベツ に んじん はくさい コー ン みかん	479	19.6	17.2	299
28	土	牛乳 クリームサンド ピスケット	しょうゆラーメン しゅうまい ほうれん草としめじのソテー バナナ	牛乳 おかかおにぎり (コアラ組) おかかごはん	牛乳 わかめ かつお節	ソフトピスケット 中 華めん ごま油 マーガ リン 精白米	もやし コーン 根深 ねぎ ほうれん草 ぶ なしめじ バナナ	467	17.8	11.2	278
※仕入れの都合上、献立を一部変更する場合がございます。変更の際は玄関先のボードにてお知らせ致します。ご了承ください。											471 19.3 16.1 274
※調味料は、醤油、みりん、酒、みそ、食塩、砂糖、酢、ケチャップ、コンソメ、中華だし、中濃ソース、ウスターソース、おろししょうが、おろしにんにく、カレールウ、シチュールウ、ハヤシルウを使用しています。 ※コアラ組は塩せんべい・白雪せんべい・甘辛せんべいを赤ちゃんせんべい（プレーン・小魚・野菜）に変更して提供します。 ※コアラ組は麦茶を白湯に変更して提供します。 ※日曜日、祝日は休日保育の為、朝おやつ、午後おやつのみ提供となります。 ※(★)は、今月のお楽しみメニューです。											