

令和8年2月



献立表



西国分寺保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
02月	昼食	① あんかけ焼きそば ② 切干大根とわかめのスープ ③ かぼちゃのサラダ ④ いよかん	焼きそばめん、油、片栗粉、ごま油、三温糖 マヨドレ	豚もも肉 カットわかめ ツナ缶	もやし、チンゲン菜、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、切干大根 かぼちゃ、きゅうり いよかん	醤油、中華だしの素、塩 昆布、中華だしの素、醤油、塩 塩
	午後おやつ	① リゾット	じゃが芋、米、コーン缶、油、バター	牛乳、ベーコン		コンソメ、塩、パセリ粉
03火	昼食	① 鬼さんカレー ② キャベツスープ ③ 白菜ときのこのサラダ ④ バナナ	米、押麦、油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	豚ひき肉 カットわかめ	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、生姜、 ブロッコリー、レーズン キャベツ、万能ねぎ 白菜、しめじ、えのき草、人参 バナナ	ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、塩、こしょう 昆布、コンソメ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトフライ	じゃが芋、油	牛乳		塩
04水	昼食	① ごはん ② さつまいの味噌汁 ③ メンチカツ ④ キャベツのサラダ ⑤ りんご	米 さつまい ドライパン粉、小麦粉、油、三温糖 コーン缶、油、三温糖	豚ひき肉、豆乳	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 りんご	米みそ、煮干し、昆布 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごジャムサンド	食パン、三温糖	牛乳	いちご、レモン果汁	
05木	昼食	① 麦入りごはん ② 里芋と舞茸のすまし汁 ③ かじきのみそ焼き ④ レンコンのきんぴら ⑤ ポンカン	米、押麦 里芋 三温糖 油、白ごま、三温糖	かじき	舞茸 レンコン、人参 ポンカン	かつお節、昆布、醤油、塩 米みそ、みりん風、酒 醤油、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツパンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳	バナナ、りんご	ベーキングパウダー
06金	昼食	① 麦入りごはん ② のっぺい汁 ③ 豚肉の生姜焼き ④ 花野菜のフレンチサラダ ⑤ バナナ	米、押麦 里芋、片栗粉 油 油、三温糖	鶏もも肉 豚もも肉	大根、人参、万能ねぎ 玉ねぎ、生姜 ブロッコリー、カリフラワー バナナ	かつお節、昆布、醤油、塩 醤油、みりん風、酒 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナのペンネナポリタン	ペンネ、油、三温糖	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン	ケチャップ、中濃ソース、塩
07土	昼食	① ごはん ② 厚揚げとほうれん草の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ 粉ふき芋	米 三温糖、油、片栗粉 じゃが芋	厚揚げ 鶏もも肉	ほうれん草、もやし 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布 ケチャップ、酒、酢、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳		ココア
09月	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とひじきのレンコンバーグ ④ 切干大根の煮物 ⑤ いよかん	米、押麦 ドライパン粉、三温糖、片栗粉 三温糖、油	鶏ひき肉、木綿豆腐、乾燥ひじき 油揚げ	かぼちゃ、キャベツ レンコン、万能ねぎ、生姜 人参、切干大根、さやいんげん いよかん	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、塩 醤油、かつお節、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズコーントースト	食パン、コーン缶、クリームコーン缶、マヨドレ、油	牛乳 피자用チーズ	玉ねぎ	
10火	昼食	① ごはん ② かぶのスープ ③ さばのトマトソースかけ ④ さつまいサラダ ⑤ はっさく	米 油、小麦粉、三温糖 さつまい、三温糖、油	さば サイコロチーズ	かぶ、人参 カットトマト缶、玉ねぎ きゅうり はっさく	昆布、コンソメ、塩 塩、醤油 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 焼きうどん	干しうどん、油	牛乳 豚もも肉、かつお節	キャベツ、人参	醤油、みりん風、塩
12木	昼食	① ごはん ② 麩の味噌汁 ③ ぶりの甘辛煮 ④ 白和え ⑤ ポンカン	米 焼麩 三温糖 白ごま、三温糖	ブリ 木綿豆腐	キャベツ、玉ねぎ 生姜 ほうれん草、人参 ポンカン	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② かぼちゃもちのシュガーバター	三温糖、バター、片栗粉	牛乳	かぼちゃ	
13金	昼食	① 大豆とじゃこのごはん ② なすの味噌汁 ③ 鶏肉と大根の五目煮 ④ 白菜と小松菜のおかか和え ⑤ バナナ	米、白ごま 糸こんにゃく、油、三温糖	大豆水煮、じゃこ 鶏もも肉 かつお節	なす、玉ねぎ 大根、人参、さやいんげん 白菜、小松菜 バナナ	酒、醤油、塩 米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、かつお節、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② もちもち芋まんじゅう	さつまい、小麦粉、三温糖、黒ごま	牛乳		
14土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ ④ きゅうりの中華和え	米 三温糖、油、ごま油 ごま油、三温糖	油揚げ 豚もも肉	大根、もやし 玉ねぎ、人参、にら、にんにく きゅうり	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンマフィン	ミックス粉、コーン缶、三温糖	牛乳 絹ごし豆腐、豆乳		

日 / 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
16 月	昼食	① あんかけ焼きそば ② 切干大根とわかめのスープ ③ かぼちゃのサラダ ④ いよかん	焼きそばめん、油、片栗粉、ごま油、三温糖 マヨドレ	豚もも肉 カットわかめ ツナ缶	もやし、チンゲン菜、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、切干大根 かぼちゃ、きゅうり いよかん	醤油、中華だしの素、塩 昆布、中華だしの素、醤油、塩 塩
	午後おやつ	① リゾット	じゃが芋、米、コーン缶、油、バター	牛乳、ベーコン		コンソメ、塩、パセリ粉
17 火	昼食	① キーマカレー ② 白菜スープ ③ ブロッコリーときのこのサラダ ④ バナナ	米、押麦、油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	豚ひき肉 カットわかめ	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、生姜 白菜、万能ねぎ ブロッコリー、しめじ、えのき草、人参 バナナ	ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、塩、こしょう 昆布、コンソメ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトフライ	じゃが芋、油	牛乳		塩
18 水	昼食	① ごはん ② さつまいの味噌汁 ③ メンチカツ ④ キャベツのサラダ ⑤ りんご	米 さつまい ドライパン粉、小麦粉、油、三温糖 コーン缶、油、三温糖	豚ひき肉、豆乳	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 りんご	米みそ、煮干し、昆布 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごジャムサンド	食パン、三温糖	牛乳	いちご、レモン果汁	
19 木	昼食	① 麦入りごはん ② 里芋と舞茸のすまし汁 ③ かじきのみそ焼き ④ レンコンのきんぴら ⑤ ポンカン	米、押麦 里芋 三温糖 油、白ごま、三温糖	かじき	舞茸 レンコン、人参 ポンカン	かつお節、昆布、醤油、塩 米みそ、みりん風、酒 醤油、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツパンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳	バナナ、りんご	ベーキングパウダー
20 金	昼食	① 麦入りごはん ② のっぺい汁 ③ 豚肉の生姜焼き ④ 花野菜のフレンチサラダ ⑤ バナナ	米、押麦 里芋、片栗粉 油 油、三温糖	鶏もも肉 豚もも肉	大根、人参、万能ねぎ 玉ねぎ、生姜 ブロッコリー、カリフラワー バナナ	かつお節、昆布、醤油、塩 醤油、みりん風、酒 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナのペンネナポリタン	ペンネ、油、三温糖	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン	ケチャップ、中濃ソース、塩
21 土	昼食	① ごはん ② 厚揚げとほうれん草の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ 粉ふき芋	米 三温糖、油、片栗粉 じゃが芋	厚揚げ 鶏もも肉	ほうれん草、もやし 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布 ケチャップ、酒、酢、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳		ココア
24 火	昼食	① ごはん ② かぶのスープ ③ さばのトマトソースかけ ④ さつまいサラダ ⑤ はっさく	米 油、小麦粉、三温糖 さつまい、三温糖、油	さば サイコロチーズ	かぶ、人参 カットトマト缶、玉ねぎ きゅうり はっさく	昆布、コンソメ、塩 塩、醤油 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 焼きうどん	干しうどん、油	牛乳 豚もも肉、かつお節	キャベツ、人参	醤油、みりん風、塩
25 水	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とひじきのレンコンバーグ ④ 切干大根の煮物 ⑤ りんご	米、押麦 ドライパン粉、三温糖、片栗粉 三温糖、油	鶏ひき肉、木綿豆腐、乾燥ひじき 油揚げ	かぼちゃ、キャベツ レンコン、万能ねぎ、生姜 人参、切干大根、さやいんげん りんご	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、塩 醤油、かつお節、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズコーントースト	食パン、コーン缶、クリームコーン缶、マヨドレ、油	牛乳 ピザ用チーズ	玉ねぎ	
26 木	昼食	① ごはん ② 麩の味噌汁 ③ ぶりの甘辛煮 ④ 白和え ⑤ ポンカン	米 焼麩 三温糖 白ごま、三温糖	ブリ 木綿豆腐	キャベツ、玉ねぎ 生姜 ほうれん草、人参 ポンカン	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② かぼちゃもちのシュガーバター	三温糖、バター、片栗粉	牛乳	かぼちゃ	
27 金	昼食	① 大豆とじゃこのごはん ② なすの味噌汁 ③ 鶏肉と大根の五目煮 ④ 白菜と小松菜のおかか和え ⑤ バナナ	米、白ごま 糸こんにゃく、油、三温糖	大豆水煮、じゃこ 鶏もも肉 かつお節	なす、玉ねぎ 大根、人参、さやいんげん 白菜、小松菜 バナナ	酒、醤油、塩 米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、かつお節、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② もちもち芋まんじゅう	さつまい、小麦粉、三温糖、黒ごま	牛乳		
28 土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ ④ きゅうりの中華和え	米 三温糖、油、ごま油 ごま油、三温糖	油揚げ 豚もも肉	大根、もやし 玉ねぎ、人参、にら、にんにく きゅうり	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンマフィン	ミックス粉、コーン缶、三温糖	牛乳 絹ごし豆腐、豆乳		

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつけます。

※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。

※食育活動の予定

4日(水) つき1組 野菜活動(さつまい洗い)
19日(木) つき2組 野菜活動(舞茸さき)
24日(火) そら組 調理保育(うどん作り)
19日(木) にじ組



※お弁当デー

※補食は市販のお菓子(星たべよ、ルヴァン、味しらべ、

アスパラガスビスケット、ミレービスケット、畑のクラッカーのうち2種類)を提供します。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(後期)	495kcal	19.5g	15.5g	560kcal	22.5g	16.2g
今月の平均値	502kcal	21.5g	16.8g	569kcal	23.6g	17.3g