

2026年



2月

予定献立表



三田保育園

	曜	午前おやつ (乳児)	昼食	午後おやつ	熱や力のもとに なるもの	血・肉・骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	上：以上児 下：未満児			
								エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
2	月	こまビスケット 牛乳	ごはん ちくわの磯辺揚げ 五目ひじき 小松菜の味噌汁	じゃがバター 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 ちくわ 卵 さつま揚げ 大豆	ひじき 蒟蒻 人参 絹さや 小松菜 えのき	520	17.5	16.7	1.9
3	火	ミルクせんべい 牛乳	ミートソーススパゲティ ポップビーンズ 豆乳スープ	ブラウニー 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油	牛乳 挽肉 大豆 豆乳 ウインナー 卵	玉葱 人参 椎茸 コーン	754	29.5	33.8	2.1
4	水	ヨーグルト 麦茶	ごはん 八宝菜 もやしのナムル わかめの中華スープ	揚げパン 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 豚肉 なたと うすらの卵 きな粉	白菜 木耳 人参 長葱 絹さや もやし ほうれん草 わかめ	489	18.2	17.7	2
5	木	星だべよ 牛乳	黒糖ロール マカロニグラタン ポテトサラダ 玉葱スープ	わかめおにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 パン マカロニ じゃが芋	牛乳 鶏肉 チーズ	玉葱 人参 胡瓜 コーン パプリカ	637	21.2	30.3	2.1
6	金	たまごぼうろ 牛乳	麦ごはん チキンカレー コールスローサラダ オレンジ	ライスクッキー (保存食) ヤクルト	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 鶏肉	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 オレンジ	454	12.8	14	1.6
7	土	ハッピーターン 牛乳	和風スパゲティ かき玉汁 パナナ	ちょぼちょぼクッキー 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油	牛乳 ベーコン 卵	玉葱 しめじ 椎茸 葱 パナナ	426	15	15.7	0.9
9	月	ビスコ 牛乳	ごはん たらのムニエル ポパイサラダ 里芋の味噌汁	ジャムサンド 牛乳	米 小麦粉 油 里芋 パン	牛乳 たら ちくわ	ほうれん草 しめじ 葱	527	25.7	13.5	1.9
10	火	チーズ ジュース	たぬきうどん コーンのかき揚げ フルーツ和え	チーズ蒸しパン 牛乳	うどん 小麦粉 油	牛乳 揚げ玉 桜海老 枝豆 卵 チーズ	玉葱 コーン パイン みかん 黄桃 パナナ	498	13.2	20.6	1
11	水	建国記念の日									
12	木	動物ビスケット 牛乳	食パン 肉団子のトマト煮 ハムサラダ パナナ	夕焼けごはん 麦茶	米 小麦粉 油 パン	牛乳 挽肉 ハム チーズ	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 パナナ	465	14.3	15.4	2.1
13	金	こまビスケット 牛乳	ごはん 鶏のから揚げ 納豆和え もやしの味噌汁	手作りクッキー 麦茶	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 納豆 油揚げ 卵	ほうれん草 人参 もやし 葱	553	19	23.5	1.8
14	土	ミルクせんべい 牛乳	焼きうどん 豆腐のすまし汁 オレンジ	ビスケット 牛乳	うどん 小麦粉 油	牛乳 豚肉 豆腐	キャベツ 人参 長葱 椎茸 絹さや しめじ オレンジ	397	16.8	5	0.9
16	月	星だべよ 牛乳	ごはん 白身魚フライ コーンサラダ あさりの味噌汁	ソフトぼうろ 牛乳	米 小麦粉 油 マカロニ	牛乳 たら ハム あさり	コーン 胡瓜 玉葱 葱	551	19	20	1.7
17	火	たまごぼうろ 牛乳	ごはん 筑前煮 白菜のおかか和え わかめの味噌汁	フライドポテト 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ちくわ	ごぼう 大根 筍 蒟蒻 蓮根 人参 椎茸 いんげん 白菜 ほうれん草 わかめ	518	20.6	18.6	1.8
18	水	ヨーグルト 麦茶	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 中華卵スープ	アメリカンドック 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 挽肉 豆腐 春雨 ハム 卵 魚肉ソーセージ	長葱 椎茸 人参 にら 胡瓜	565	20.7	24.5	2.8
19	木	ハッピーターン 牛乳	バターロール プレーンオムレツ 豆サラダ 大根と小松菜のスープ	菜飯おにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 パン	牛乳 卵 大豆 枝豆	玉葱 胡瓜 人参 パプリカ コーン 大根 小松菜	431	15.2	18.9	2.4
20	金	ビスコ 牛乳	ビビンバ丼 春雨スープ ブルーベリーゼリー	ライスクッキー (保存食) 麦茶	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 春雨 ベーコン	もやし ほうれん草 人参 えのき キャベツ	380	9.5	14.1	2
21	土	動物ビスケット 牛乳	エビピラフ スープ チーズ	バームロール 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 えび チーズ	玉葱 人参 パセリ ほうれん草 コーン	498	16	21.1	2.3
23	月	天皇誕生日									
24	火	チーズ ジュース	ごはん コロッケ ひじきサラダ 豆腐の味噌汁	フレンチトースト 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 挽肉 豆腐 卵	キャベツ 胡瓜 ひじき コーン 人参 わかめ	575	16.5	18.4	2.2
25	水	ヨーグルト 麦茶	ごはん 鯖の塩焼き もやしの甘酢和え 大根のスープ	プリンケーキ 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鯖 かにかま	もやし 胡瓜 大根 玉葱	456	20.3	18.6	1.7
26	木	こまビスケット 牛乳	レーズンロール ミネストローネ ブロッコリーサラダ パナナ	ツナと唐辛子の炊き込みご飯 麦茶	米 小麦粉 油 パン じゃが芋	牛乳 挽肉 ツナ	玉葱 人参 キャベツ セロリ ブロッコリー パナナ 昆布	528	18.2	19.2	1.6
27	金	ミルクせんべい 牛乳	あんかけ焼きそば 肉シュウマイ にら卵スープ	やわらかおかき 麦茶	麺 小麦粉 油	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵	もやし 人参 玉葱 青梗菜 にら	418	18	16.1	2.4
28	土	星だべよ 牛乳	ナポリタンスパゲティ 白菜のスープ ヨーグルト	カステラ 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油	牛乳 ウインナー ヨーグルト	玉葱 人参 ピーマン しめじ 白菜 パプリカ	464	17.3	8	2.9

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
508	17.9	19.0	1.9