

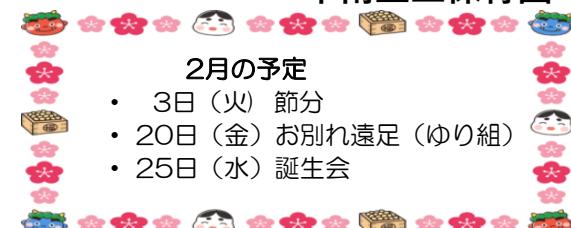
2026年 2月

3歳以上児献立表

甲南立正保育園

予定平均エネルギー量
予定平均たんぱく質量
予定平均カルシウム量
予定平均塩分量

406kcal
19.2 g
207 g
2.0 g



2月の予定

- ・ 3日（火）節分
- ・ 20日（金）お別れ遠足（ゆり組）
- ・ 25日（水）誕生会

日曜日	献立	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪	たんぱく質	無機質・ビタミン
			エネルギー	たんぱく質	熱や力になる食品	体を作る食品	体の調子をよくする食品
2月 16	凍り豆腐の煮物 ひじきのマリネ けんちん汁 バナナ	ヨーグルト せんべい 麦茶	394 kcal	14.9 g	三温糖 オリーブ油	凍り豆腐 鶏肉 卵 厚揚げ ヨーグルト	乾椎茸 人参 ほうれん草 ひじき きゅうり かぶ 大根 ごぼう 長葱 小松菜 バナナ
3月 17	＜節分給食＞ 鬼棒バーグ 納豆サラダ つみれ汁 みかん	マシュマロ おこし 牛乳	474 kcal	22.6 g	パン粉 バター	牛乳 豚肉 豆腐 納豆 鰹節 つみれ	玉ねぎ ひじき にら もやし 人参 キャベツ しめじ ほうれん草 みかん
火 18	ポークケチャップ コールスローサラダ ビーフンのスープ みかん	おにぎり 牛乳	459 kcal	20.2 g	米 油 三温糖 オリーブ油 ビーフン	牛乳 豚肉 ハム カニカマ ウィンナー	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン みかん
水 19	さわら生姜焼き 豚肉とごぼうの甘辛煮 もずくスープ バナナ	きな粉サンド 牛乳	464 kcal	25.3 g	こんにゃく 三温糖 ごま油 食パン マーガリン	牛乳 鮯 豚肉 ベーコン きな粉	ごぼう 人参 もずく 玉ねぎ バナナ
木 20	キーマカレー パリパリサラダ たまごスープ みかん	ポパイ スパゲティー 牛乳	428 kcal	18.5 g	油 スナック麺 三温糖 ごま油 片栗粉 スパゲティー	牛乳 豚肉 卵 カニカマ ツナ	玉ねぎ 人参 トマト 缶 大根 キャベツ もやし きゅうり 小松菜 みかん ほうれん草
金 21	＜さくら組リクエスト＞ とりにくからあ 鶏肉の唐揚げ ポテト ゼリー ポテトサラダ コーンスープ	せんべい 牛乳	564 kcal	24.5 g	片栗粉 油 ジャガイモ	牛乳 鶏肉	人参 きゅうり コーン みかん 缶 桃 缶 パイン 缶
2月 22	ジャーマンオムレツ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ バナナ	せんべい 牛乳	448 kcal	13.6 g	じゃが芋 さつまいも 三温糖 ごま油	牛乳 卵 ベーコン	玉ねぎ ブロッコリー コーン りんご 人参 もやし えのき バナナ
土 23	とりにく しょうがや 鶏肉の生姜焼き わふう 和風サラダ レタススープ みかん	せんべい 牛乳	462 kcal	19.2 g	米 オリーブ油 三温糖	牛乳 鶏肉 ベーコン	生姜 レタス きゅうり 人参 玉ねぎ みかん
月 24	とりにく さいきょう 鶏肉の西京焼き きりばし大根の煮物 バナナ はんぺんのすまし汁	ヨーグルト せんべい 麦茶	310 kcal	19 g	三温糖	鶏肉 竹輪 はんぺん ヨーグルト	切干大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 バナナ
火 25	ぶたにく 豚肉のさっぱり焼き フレンチサラダ マカロニのスープ みかん	ワインパン 牛乳	404 kcal	21.7 g	三温糖 オリーブ油 マカロニ 食パン	牛乳 豚肉 ベーコン ウィンナー	生姜 キャベツ きゅうり レタス 玉ねぎ 人参 みかん
水 26	さけ 鮭のグラタン わかめサラダ ポテトスープ バナナ	たんじょうかい 誕生会 牛乳	412 kcal	20.0 g	油 オリーブ油 三温糖 ジャガイモ	牛乳 鮭 生クリーム チーズ 鶏肉	玉ねぎ しめじ レタス きゅうり わかめ 人参 バナナ
木 27	かみなり豆腐 大根サラダ ポークカレー みかん	ババロア 牛乳	431 kcal	18.1 g	天かす ごま油 オリーブ油 ジャガイモ バター 小麦粉	牛乳 豆腐 豚肉 ハム スキムミルク	人参 分葱 大根 きゅうり 玉ねぎ みかん
金 28	さけ 鮭のカレーあんかけ こまつな 小松菜のツナ和え みそしる 味噌汁 バナナ	せんべい 牛乳	315 kcal	20.6 g	じゃが芋 片栗粉 三温糖 麻	牛乳 鮭 ツナ	人参 玉ねぎ 小松菜 きゅうり コーン わかめ バナナ
土 29	シユーマイ ブロッコリーの中華和え ラーメン みかん	せんべい 牛乳	612 kcal	24 g	米 片栗粉 三温糖 ごま油 シューマイ皮 中華麺	牛乳 豚肉 魚肉ソーセージ なると	玉ねぎ ブロッコリー 人参 きゅうり もやし ほうれん草 みかん