

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	16		凍り豆腐の煮物 ひじきのマリネ	ヨーグルト せんべい	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
月			けんちん汁 バナナ	むぎぢや 麦茶					
3			＜節分給食＞ おにぼう 鬼棒バーグ 納豆サラダ	マシュマロ おこし	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			つみれ汁 みかん	ぎゅうにゅう 牛乳					
	17		ポークケチャップ コールスローサラダ	おにぎり	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 ウインナー	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン みかん
火			ビーフンのスープ みかん	ぎゅうにゅう 牛乳					
4	18		さわら しょうがや 鰯の生姜焼き ぶたにく 豚肉とごぼうの甘辛煮	きな粉サンド	464 kcal	25.3 g	こんにやく 三温糖 ごま油 食パン マーガリン	牛乳 鰯 豚肉 ベーコン きな粉	ごぼう 人参 もずく 玉ねぎ バナナ
水			もずくスープ バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳					
5	19		キーマカレー パリパリサラダ	ポパイ スパゲティー	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
木			たまごスープ みかん	ぎゅうにゅう 牛乳					
6			＜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	せんべい	564 kcal	24.5 g	片栗粉 油 じゃが芋	牛乳 鶏肉	人参 きゅうり コーン みかん缶 桃缶 パイン缶
金			ポテトサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう 牛乳					
	20		ジャーマンオムレツ ブロッコリーのサラダ	せんべい	448 kcal	13.6 g	じゃが芋 さつま芋 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
金			コンソメスープ バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳					
7	21		とりにく しょうがや 鶏肉の生姜焼き わふう 和風サラダ	せんべい	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
土			レタススープ みかん	ぎゅうにゅう 牛乳					
9	23		とりにく さいきょうや 鶏肉の西京焼き きりぼしだいこん 切干大根の煮物 バナナ	ヨーグルト せんべい	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
月			はんぺんのすまし汁	むぎぢや 麦茶					
10	24		ぶたにく 豚肉のさっぱり焼き フレンチサラダ	ウインナーパン	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 ウインナー	生姜 キャベツ きゅうり レタス 玉ねぎ 人参 みかん
火			マカロニのスープ みかん	ぎゅうにゅう 牛乳					
11	25		さけ 鮭のグラタン わかめサラダ	たんじょうかい 誕生会	412 kcal	20.0 g	油 オリーブ油 三温糖 じゃが芋	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
水			ポテトスープ バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳					
12	26		かみなり豆腐 だいこん 大根サラダ	ババロア	431 kcal	18.1 g	天かす ごま油 オリーブ油 じゃが芋 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
木			ポークカレー みかん	ぎゅうにゅう 牛乳					
13	27		さけ 鮭のカレーあんかけ こまつな 小松菜のツナ和え	せんべい	315 kcal	20.6 g	じゃが芋 片栗粉 三温糖 麩	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
金			味噌汁 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳					
14	28		シューマイ ブロッコリーの中華和え	せんべい	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
土			ラーメン みかん	ぎゅうにゅう 牛乳					