

## 西綾瀬りりおっこ保育園 2月 給食献立表

令和8年



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			7時おやつ	栄養価
		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	3時おやつ	
02 (月)	スタミナうどん 麦茶 さつまいものサラダ オレンジ	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、チーズ、かつお節	オレンジ、もやし、キャベツ、きゅうり、にら、にんじん、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 20.9 g 食塩 1.5 g
03 (火)	おにの顔ご飯 いわしのつみれ汁 小松菜のサラダ バナナ	米、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、つみれ、ホイップクリーム	バナナ、こまつな、もやし、はくさい、いちご、にんじん、たまねぎ、いんげん、あさつき、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 おにのプリン	エネルギー 422 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.0 g 食塩 1.5 g
04 (水)	ご飯 グレープフルーツ みそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 切干し大根のサラダ	米、食パン、砂糖、ごま、焼ふ、油、マヨネーズ	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ、ツナ	グレープフルーツ、たまねぎ、もやし、はくさい、なめこ、きゅうり、キャベツ、えのき、にんじん、切り干しだいこん、いちごジャム、みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 サンドイッチ しゅうくん	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.0 g 食塩 2.3 g
05 (木)	麦パン みかん 麦茶 クリームシチュー キャベツサラダ	麦パン、米、じゃがいも、フレンチドレッシング、砂糖、ごま、油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳	みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、トマト、コーン	牛乳100 お菓子 牛乳130 わかめおにぎり	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.2 g 食塩 2.5 g
06 (金)	ご飯 りんご 豚汁 さけの塩麹焼き チンゲン菜のあえ物	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油	牛乳、ベにさけ、ヨーグルト、卵、豚肉、油揚げ、米みそ、しらす干し、バター	チンゲンサイ、りんご、もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 ヨーグルトケーキ	エネルギー 473 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.2 g 食塩 1.7 g
07 (土)	五目ラーメン 麦茶 ブロッコリーのマヨドレあえ 果物	生中華めん、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉	オレンジ、もやし、ブロッコリー、チンゲンサイ、コーン、にんじん、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 298 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 10.3 g 食塩 2.0 g
09 (月)	スパニッシュライス コンソメスープ きゃべつとコーンのドレッシング和え いちご	米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉	いちご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、もも缶、パイナップル、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんにく、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 おせんべい フルーツゼリー (こ)あかりちゃん	エネルギー 423 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 8.2 g 食塩 1.7 g
10 (火)	麦パン バナナ かぶのスープ ★ラッキースター 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのサラダ	麦パン、米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、かつお節	オレンジ、ブロッコリー、かぶ、きゅうり、にんじん、マーマレード、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 おかかおにぎり	エネルギー 410 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 10.1 g 食塩 1.8 g
12 (木)	味噌コーンラーメン 麦茶 こまつなとツナのサラダ オレンジ	生中華めん、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、バター、卵、ツナ、米みそ	バナナ、こまつな、キャベツ、もやし、コーン、にら、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 カップケーキ	エネルギー 636 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 30.6 g 食塩 1.9 g
13 (金)	ご飯 みかん すまし汁 鯖の味噌煮 おおたせんせい ほうれん草の納豆あえ あさひちゃん	米、小麦粉、砂糖、焼ふ	牛乳、さば、挽きわり納豆、バター、かまぼこ、卵、米みそ	みかん、ほうれん草、うもやし、えのき、にんじん、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 バレンタインクッキー	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 23.1 g 食塩 1.7 g
14 (土)	けんちんうどん 麦茶 ジャーマンポテト 果物	ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、油揚げ	パイナップル、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 427 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 17.0 g 食塩 2.1 g

※9時のおやつは、かぼちゃポーロ、豆乳クッキー、のりものビスケット、小魚せんべい、にんじんせんべい、  
のりわかめせんべい、かぼちゃせんべいのうちから提供します。

※土曜日3時のおやつは、ホームパイ、ソフトサラダ、星たべよ、ばかうけ、ぽたぽた焼き、雪の宿、ビスコ、マンナウエハース、ヨーグルトのうちから提供します。

※補食(18:30)は、おにぎり、ヨーグルト、ぽたぽた焼き、ホームパイ、バナナのうちから提供します。

16	カレードリア (月) 野菜スープ ささ身サラダ オレンジ		米、マヨネーズ、すりごま、油、砂糖	豚ひき肉、鶏ささ身、とろけるチーズ	りんご濃縮果汁、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、もやし、コーン、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 りんごジュース 誕生ケーキ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 15.5 g 食塩 2.0 g
17	エビピラフ (火) トマトスープ 白菜ときゅうりのサラダ バナナ		米、麦パン、じゃがいも、油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、えび、鶏ひき肉、ツナ	バナナ、はくさい、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、トマト缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 あげぱん みおちゃん	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 11.6 g 食塩 2.1 g
18	ご飯 (水) みそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 切干し大根のサラダ	グレープフルーツ	米、焼きそばめん、砂糖、ごま、焼ふ、油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ	グレープフルーツ、たまねぎ、もやし、はくさい、キャベツ、なめこ、にんじん、きゅうり、えのき、切り干しだいこん、ビーマン、みつば、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きそば やなせせんせい	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 17.9 g 食塩 2.6 g
19	麦パン (木) 麦茶 クリームシチュー キャベツサラダ	みかん	麦パン、米、じゃがいも、フレンチドレッシング、砂糖、ごま、油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳	みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、トマト、コーン	牛乳100 お菓子 牛乳130 わかめおにぎり	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.2 g 食塩 2.5 g
20	ごま塩ご飯 (金) おでん チンゲン菜のあえ物 りんご		米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油	牛乳、卵、ヨーグルト、ウインナー、ちくわ、しらす干し、バター	チンゲンサイ、りんご、アルファルファもやし、だいこん、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ヨーグルトケーキ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 22.4 g 食塩 2.1 g
21	五目ラーメン (土) 麦茶 ブロッコリーのマヨドレあえ 果物		生中華めん、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉	オレンジ、もやし、ブロッコリー、チンゲンサイ、コーン、にんじん、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 298 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 10.3 g 食塩 2.0 g
24	味噌コーンラーメン (火) 麦茶 こまつなとツナのサラダ いちご		生中華めん、マヨネーズ、ごま油、ごま、砂糖	ヨーグルト、豚ひき肉、ツナ、米みそ、牛乳、クリーム	いちご、こまつな、キャベツ、もやし、コーン、にら、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト、クラッカー (てづくりアイス) いちかちゃん	エネルギー 2 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.6 g 食塩 1.9 g
25	ハヤシライス (水) 野菜スープ コールスローサラダ オレンジ	かえでくん	じゃがいも、米、砂糖、油	牛乳、豚肉	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム、にんじん、りんご、わかめ、あさつき、干しぶどう	牛乳100 お菓子 牛乳130 てづくりポテトチップス ちえちゃん	エネルギー 427 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 13.2 g 食塩 1.9 g
26	麦パン (木) かぶのスープ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのサラダ	バナナ	麦パン、米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、かつお節	バナナ、ブロッコリー、かぶ、きゅうり、にんじん、マーマレード、コーン、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 おかかおにぎり	エネルギー 441 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 10.2 g 食塩 1.8 g
27	ご飯 (金) 中華スープ ギョーザ えまちゃん 白菜のあえ物	みかん	米、コーンフレーク、ぎょうざの皮、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、米みそ	はくさい、みかん、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、たまねぎ、にら、しょうが、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.6 g 食塩 2.0 g
28	けんちんうどん (土) 麦茶 ジャーマンポテト 果物		ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、油揚げ	パイン缶、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 427 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 17.0 g 食塩 2.1 g

今月の平均栄養価 エネルギー:469kcal たんぱく質:19.6g 脂質:16.0g

※誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。

※ 天候など都合によりメニューを変更することがあります。

※給食・おやつ・水分補給は麦茶を提供します。

西綾瀬りりおっこ保育園 園長 赤間 梨絵子





# 西綾瀬りりおっこ保育園 2月 中期食・後期食献立表



令和8年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	2	3	4	5	6	7
午前食	おかゆ きゃべつとさつまいもの味噌汁 人参のそぼろ煮 オレンジ	おかゆ 白菜と人参の味噌汁 豆腐と小松菜煮 バナナ	おかゆ きゅうりと人参のスープ 白身魚と白菜の味噌煮 バナナ	おかゆ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 大根とチンゲン菜のスープ きゃべつのそぼろ煮 バナナ	おかゆ 大根とチンゲン菜のスープ 豆腐と人参の味噌煮 バナナ	おかゆ ブロッコリーと人参のスープ 白身魚とチンゲン菜煮 バナナ
午後食	さつまいもときゃべつのうどん 白身魚ときゅうりの味噌煮 バナナ	玉ねぎと小松菜のうどん 人参の味噌そぼろ煮 バナナ	白菜と人参の味噌おじや 豆腐と玉ねぎ煮 バナナ	パン(パン粥) ブロッコリーと人参のスープ 白身魚とじゃがいもの味噌汁 バナナ	じゃがいもと大根のうどん チンゲン菜のそぼろ煮 バナナ	チンゲン菜と人参のうどん 豆腐とブロッコリーの味噌煮 バナナ
	9	10	11	12	13	14
午前食	おかゆ 玉ねぎときゃべつの味噌汁 白身魚ときゅうり煮 バナナ	おかゆ かぶと人参の味噌汁 ブロッコリーのそぼろ煮 バナナ		おかゆ 玉ねぎと小松菜の味噌汁 豆腐と人参煮 オレンジ	おかゆ 人参とほうれん草のスープ 白身魚と玉ねぎの味噌煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎとじゃがいもの味噌汁 大根のそぼろ煮 バナナ
午後	きゅうりと人参のうどん 豆腐とひじきの味噌煮 バナナ	パン(パン粥) ブロッコリーとかぶのスープ 白身魚と人参煮 バナナ		きゃべつと人参のうどん 小松菜の味噌そぼろ煮 バナナ	人参と玉ねぎのうどん 豆腐とほうれん草煮 バナナ	大根と玉ねぎのうどん 白身魚と人参の味噌煮 バナナ
	16	17	18	19	20	21
午前食	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 白身魚のトマト煮 オレンジ	おかゆ 白菜と人参の味噌汁 豆腐ときゃべつ煮 バナナ	おかゆ きゅうりと人参のスープ 白身魚と白菜の味噌煮 バナナ	おかゆ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 きゃべつのそぼろ煮 バナナ	おかゆ 大根とチンゲン菜のスープ 豆腐と人参の味噌煮 バナナ	おかゆ ブロッコリーと人参のスープ 白身魚とチンゲン菜煮 バナナ
午後食	トマトと玉ねぎのうどん きゅうりのそぼろ煮 バナナ	玉ねぎときゃべつのうどん 人参の味噌そぼろ煮 バナナ	白菜と人参の味噌おじや 豆腐と玉ねぎ煮 バナナ	パン(パン粥) ブロッコリーと人参のスープ 白身魚とじゃがいもの味噌汁 バナナ	大根と人参のうどん チンゲン菜のそぼろ煮 バナナ	チンゲン菜と人参のうどん 豆腐とブロッコリーの味噌煮 バナナ
	23	24	25	26	27	28
午前食		おかゆ 玉ねぎと小松菜の味噌汁 豆腐と人参煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎときゃべつの味噌汁 白身魚ときゅうり煮 オレンジ	おかゆ かぶと人参の味噌汁 ブロッコリーのそぼろ煮 バナナ	おかゆ 人参とチンゲン菜のスープ 白身魚と玉ねぎの味噌煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎとじゃがいもの味噌汁 大根のそぼろ煮 バナナ
午後食		きゃべつと人参のうどん 小松菜の味噌そぼろ煮 バナナ	ひじきと人参のおじや 豆腐ときゃべつの味噌煮 バナナ	パン(パン粥) ブロッコリーとかぶのスープ 白身魚と人参煮 バナナ	人参と玉ねぎのうどん 豆腐とチンゲン菜煮 バナナ	大根と玉ねぎのうどん 白身魚と人参の味噌煮 バナナ

今月の平均栄養価 (後期) エネルギー:324kcal たんぱく質:12.1g 脂質:3.1g

※午前・午後食に麦茶を提供します。

※白身魚:かれい、そぼろ:鶏ひき肉、調味料は、みそ、しょうゆ、片栗粉を使用しています。

西綾瀬りりおっこ保育園 園長 赤間 梨絵子