


# 献立表

2026年02月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
02月	御飯、鶏肉のみそ照り焼き、 切干大根の旨煮、けんちん 汁、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、／切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、／木綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごま油、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、／オレンジ、／牛乳、／ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、甘納豆・あずき、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,蒸しパン(あずき)	546(491) 23.2(20.4) 14.1(12.6) 2.7(2.0)
03火	食パン、五目ラーメン、シュ ウマイ、バナナ 	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／生中華めん、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、ごま油、焼き豚、カットわかめ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、／しゅうまい(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,わかめおにぎり	522(431) 22.4(17.4) 14.7(9.0) 5.7(4.4)
04水	御飯、鯖のカレー竜田、ひじ きの煮物、みそ汁(キャベ ツ・人参)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／さば、食塩、酒、カレー粉、片栗粉、油、／ひじき、にんじん、油揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、水、ほんだし、／キャベツ、にんじん、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、メープルシロップ、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ホットケーキ	611(561) 24.1(21.1) 23.0(20.9) 4.0(3.4)
05木	ハヤシライス、フレンチサラ ダ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、ハヤシルウ、バター、ケチャップ、ウスターソース、／キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、油、食塩、砂糖、／バナナ、／牛乳、／コッペパン、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,コッペパン(ジャム&マーガリン)	599(536) 20.1(18.1) 18.5(16.4) 6.0(4.8)
06金	御飯、メンチカツ、かいどう サラダ、みそ汁(かぶ、あ げ)、みかん	牛乳、／ビスケット、／米、／メンチカツ(冷凍)、／カットわかめ、もやし、キャベツ、ごま油、しょうゆ、砂糖、酢、食塩、／かぶ、かぶ・葉、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／みかん、／牛乳、／野菜かりんとう、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,野菜かりんとう	542(512) 18.2(16.9) 15.0(15.0) 2.3(2.0)
07土	おにぎり、クロック、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
09月	御飯、肉じゃが、小松菜のあ え物、みそ汁(だいこん・え のき)、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、／こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、／だいこん、えのきたけ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／ソーセージ(混合)、小麦粉、ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、油、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,アメリカンドッグ	589(511) 21.6(19.0) 21.9(18.1) 6.5(5.0)
10火	御飯、さけの塩焼き、きんぴ らごぼう、みそ汁(こまつ な・なめこ)、バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、／さけ、食塩、／ごぼう、にんじん、油揚げ、ごま油、しょうゆ、砂糖、／こまつな、たまねぎ、なめこ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／バター、マシュマロ、コーンフレーク、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,マシュマロおこし	592(549) 24.1(20.8) 15.5(15.2) 3.2(2.6)
11水	建国記念の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
12木	ロールパン、スパゲティ、ボ リタン、コールスロー、サラ ダ、コンソメスープ、りんご	牛乳、／塩せんべい、／ロールパン、／スパゲティ、油、ウインナー、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、／キャベツ、にんじん、マヨネーズ、酢、砂糖、食塩、／キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／りんご、／牛乳、／じゃがいも、食塩、あおのり、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ふかし芋じゃが	498(420) 17.7(15.0) 19.0(15.3) 11.4(8.3)
13金	わかめ御飯、鶏の唐揚げ、ポ テトフライ、ポイルフロッコ リー、白菜スープ、いちご	牛乳、／ビスケット、／米、炊き込みわかめ、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、／フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、／ブロッコリー、食塩、／はくさい、にんじん、油、水、食塩、しょうゆ、中華だしの素、／いちご、／牛乳、／スティックパン、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,スティックパン	575(546) 25.9(23.1) 17.8(17.2) 2.8(2.4)
14土	おにぎり、メンチカツ、バナ ナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
16月	御飯、煮込みハンバーグ、 キャベツのカレーマヨサラ ダ、わかめスープ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、／キャベツ、にんじん、ちくわ、マヨネーズ、食塩、カレー粉、／カットわかめ、ねぎ、コーン缶、水、中華だしの素、食塩、／バナナ、／麦茶(浸出液)、／ゼリー、／塩せんべい、	◎牛乳,◎せんべい,麦茶,ゼリー,せんべい	517(511) 15.4(16.3) 13.9(15.6) 2.8(2.2)
17火	食パン、きつねうどん、小松 菜とささみのごまサラダ、 オレンジ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、カットわかめ、にんじん、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、本みりん、／鶏ささ身、酒、こまつな、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、すりごま、／オレンジ、／牛乳、／マカロニ・スパゲティ、きな粉、砂糖、食塩、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,マカロニきな粉	452(381) 21.4(16.8) 15.9(10.5) 5.5(4.2)

# 献立表

2026年02月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 水	御飯、さけの香草揚げ、ポテトサラダ、麺のすまし汁(えのき)、バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、／さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、パセリ粉、油、ケチャップ、／じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、／焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、／バナナ、／牛乳、／食パン、卵、砂糖、牛乳、メープルシロップ、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、フレンチトースト	639(570) 27.4(22.7) 21.0(18.9) 6.1(4.7)
19 木	御飯、鶏肉のケチャップ煮、ほうれん草とコーンの和え物、ポテトスープ、デコボン	牛乳、／塩せんべい、／米、／鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、／ほうれん草、もやし、コーン缶、砂糖、しょうゆ、ごま油、／じゃがいも、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／デコボン、／牛乳、／食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ラスク	569(514) 23.1(20.5) 16.4(14.7) 5.8(4.7)
20 金	御飯、ひき肉カレー、マカロニサラダ、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、牛乳、カレールウ、油、ウスターソース、バター、／マカロニ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、こしょう、／オレンジ、／麦茶(浸出液)、／元気ヨーグルト、／スナッククラッカー、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、ヨーグルト、クラッカー	564(543) 14.0(15.1) 19.9(19.6) 5.9(4.9)
21 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
23 月	天皇誕生日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
24 火	御飯、タンドリーチキン、大根サラダ、野菜スープ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、／鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、／だいこん、きゅうり、ツナ油漬缶、油、酢、しょうゆ、砂糖、／じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／バナナ、／牛乳、／焼きそばめん、豚肉(肩)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、おやつ焼きそば	557(466) 26.7(21.4) 17.4(11.6) 4.9(3.7)
25 水	御飯、酢豚、中華風和え物、かき玉汁、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／豚肉(もも・脂身付)、酒、しょうゆ、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、ごま油、ケチャップ、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉、／だいこん、もやし、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、／卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、片栗粉、／オレンジ、／ジョアプレーン、／塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、ジョア、せんべい	566(570) 21.4(21.5) 11.9(14.4) 4.1(3.6)
26 木	キッズビビンバ、粉ふき芋、春雨スープ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、豚ひき肉、鶏ひき肉、油、ねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、食塩、砂糖、もやし、にんじん、水、食塩、ごま油、ほうれん草、しょうゆ、ごま油、ごま、／じゃがいも、食塩、パセリ粉、／だいこん、にんじん、はるさめ、水、食塩、中華だし、素、／バナナ、／牛乳、／ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、とうふドーナツ	567(488) 20.3(17.3) 21.9(17.7) 4.6(3.5)
27 金	御飯、かじきとごぼうの煮つけ、酢の物、みそ汁(大根・玉ねぎ)、みかん	牛乳、／ビスケット、／米、／かじき、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが、ごぼう、／カットわかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、食酢(米酢)、砂糖、しょうゆ、／だいこん、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／みかん、／牛乳、／コーンフレーク、ココア(ビュアココア)、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コーンフレーク(ココア)	526(492) 22.9(20.5) 12.1(12.6) 3.0(2.6)
28 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

暦の上では「春」を迎えますが、1年で最も寒さの厳しい時期です。  
季節の変わり目は体調を崩しがちです。  
体を温めて風邪を予防し、寒い季節を乗り切りましょう。



今年の節分は、  
2月3日です。

## 福を呼ぶ 豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。