

献 立 表

2026年02月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○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.鶏肉のみぞ照り焼き, 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,②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.シュー 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,②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、/ピスケット、/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,②ピスケット,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(ジャム&マーガリン)	◎牛乳,②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、/ピスケット、/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,②ピスケット,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.コロッケ.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,②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、えのきだけ、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,②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(ごまつ な・なめこ).バナナ	牛乳、/ピスケット、/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,②ピスケット,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.スペゲティナボ 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、/スペゲティー、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,②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.ボ テトフライ.ポイルフロッコ リー.白菜スープ.いちご	牛乳、/ピスケット、/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、/フレンチフライボテト(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,②ピスケット,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,②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 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,②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・スペゲティー、きな粉、砂糖、食塩、	◎ヨーグルト,②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 (○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、ボテトサラダ、麩のすまし汁(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、/じやがいも、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、ボテトスープ、デコポン	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、/ほうれんそう、もやし、コーン缶、砂糖、しょうゆ、ごま油、/じやがいも、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/デコポン、/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、じやがいも、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、コロッケ、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、/じやがいも、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、じやがいも、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	キッスピビンバ、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、ほうれんそう、しょうゆ、ごま油、ごま、/じやがいも、食塩、パセリ粉、/だいこん、にんじん、はるさめ、水、食塩、中華だしの素、/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(ピュアココア)、	◎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。

