

献立表

2026年02月

長野保育園

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、鶏肉の照り焼き、切干大根の旨煮、けんちん汁、オレンジ	牛乳、／サブレ、／米、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、油、／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、◎サブレ、牛乳、蒸しパン(あずき)	570(547) 25.0(22.1) 16.5(17.1) 2.6(2.1)
03火	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、／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、／コッペパン、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、コッペパン(ジャム&マーガリン)	486(402) 22.9(17.8) 14.5(8.8) 6.4(5.0)
04水	御飯、かじきのカレー竜田、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、／かじき、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、メープルシロップ、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ホットケーキ	575(534) 22.9(20.2) 18.8(17.8) 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、／小麦粉、キャベツ、ねぎ、豚肉(もも・脂身付)、ながいも、かつお節、油、おたふくお好みソース、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、お好み焼き	641(570) 21.3(19.0) 20.2(17.8) 6.3(5.1)
06金	御飯、メンチカツ、ポテトサラダ、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)、／じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、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	625(576) 19.0(17.4) 19.4(18.5) 5.4(4.1)
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、◎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、／サブレ、／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、／焼ふ、マーガリン、砂糖、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、麩のラスク(シュガー)	502(497) 18.2(16.7) 14.1(15.5) 6.5(5.2)
10火	ミートスパゲティー、ボイルブロッコリー、コンソメスープ、りんご	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／スパゲティー、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、／ブロッコリー、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、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、ふかし芋じゃが	441(382) 19.2(15.5) 13.3(8.7) 11.5(8.5)
11水	建国記念の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
12木	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、／塩せんべい、／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、◎せんべい、牛乳、マシュマロおこし	592(523) 24.1(20.4) 15.5(13.8) 3.2(2.4)
13金	御飯、鶏の唐揚げ、白菜とツナのサラダ、わかめスープ、みかん	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、／はくさい、コーン缶、ツナ水煮缶、フレンチドレッシング(分離型)、／カットわかめ、ねぎ、コーン缶、水、中華だしの素、食塩、／みかん、／麦茶(浸出液)、／ゼリー、／塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、ゼリー、せんべい	488(502) 18.8(19.2) 8.3(11.8) 2.6(2.1)
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、ひき肉カレー、もやしとわかめのナムル、バナナ	牛乳、／サブレ、／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、／もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、ごま、／バナナ、／牛乳、／米、炊き込みわかめ、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、わかめおにぎり	618(587) 18.6(17.1) 19.9(19.8) 5.8(4.8)
17火	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、／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、／フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、フライドポテト	408(353) 17.0(13.7) 16.8(11.2) 2.9(2.3)

献立表

2026年02月

長野保育園

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、かい そうサラダ、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、パン粉、パセリ粉、 油、ケチャップ、／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、／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、／マカロニ・スパゲティー、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、マカロニき な粉	575(523) 26.1(21.8) 15.5(14.8) 4.0(3.3)
19 木	御飯、煮込みハンバーグ、ほ うれん草とコーンの和え 物、ポテトスープ、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、油、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、／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、／オレンジ、／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	620(555) 23.1(20.5) 22.7(19.8) 5.6(4.5)
20 金	御飯、炒り豆腐(鶏肉・卵)、 キャベツのカレーマヨサラ ダ、かき玉汁、バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、／木綿豆腐、鶏ひき肉、干しいたけ、にんじん、た まねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、卵、いんげん、／キャベツ、にんじん、ちく わ、マヨネーズ、食塩、カレー粉、／卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、片 栗粉、／バナナ、／麦茶(浸出液)、／元氣ヨーグルト、／スナックラッカー、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、ヨーグルト、 クラッカー	508(487) 17.1(16.8) 16.7(16.6) 3.2(2.6)
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、酢豚、中華風和え物、 白菜スープ、オレンジ	元氣ヨーグルト、／塩せんべい、／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、 ／はくさい、にんじん、油、水、食塩、しょうゆ、中華だしの素、／オレンジ、／ 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	604(501) 22.0(17.7) 21.8(14.7) 5.8(4.5)
25 水	おにぎり、タンダーチキン、 大根サラダ、野菜スープ、バ ナナ	牛乳、／ビスケット、／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、 ／アップル&キャロットジュース、／塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、ジュース、せんべ い	469(496) 18.7(19.4) 5.7(9.9) 3.5(3.1)
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、ほうれんそ う、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)、オレンジ	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、／オレンジ、／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)	509(486) 22.8(20.5) 12.0(12.6) 2.7(2.4)
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。