

献 立 表

2026年02月

長野保育園

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,②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(ジャム& マーガリン)	◎ヨーグルト,②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,②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、 ハヤシソース、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,②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,②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,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、/サブレ、/米、/豚肉(もも)、じやがいも、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,②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	ミートスペゲティー.ボイル フロッコリー.コンソメスー ス.りんご	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/スペゲティー、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,②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 うごぼう.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,②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,②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,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.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、/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,②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,②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 (○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、/ピスケット、/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・スペゲティー、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳,◎ピスケット,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、/ほうれんそう、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、コソソメ、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、/ピスケット、/米、/木綿豆腐、鶏ひき肉、干ししいたけ、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)、/元気ヨーグルト、/スナッククラッカー、	◎牛乳,◎ピスケット,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	元気ヨーグルト、/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.タンドリーチキン. 大根サラダ.野菜スープ.バ ナナ	牛乳、/ピスケット、/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、コソソメ、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,◎ピスケット,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、/ピスケット、/米、/かじき、しょうゆ、砂糖、酒、しうが、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(ピュアココア)、	◎牛乳,◎ピスケット,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。

