

2月 献立表 幼児食

2026年 2月

ここわ認定こども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
2月	ごはん 魚のバーベキューソース ひじきの煮つけ 味噌汁（大根・小松菜・しめじ） みかん	◎スキムミルク ◎米粉ときなこのソフトクッキー	キングクリップ、油揚げ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	しょうがおろし汁、たまねぎ、りんごジュース、干しひじき、干しいたけ、にんじん、さやいんげん、だいこん、こまつな、ぶなしめじ、みかん	うるち米、かたくり粉、調合油、炒め油、てんさい含蜜糖、米粉	水、清酒、おろしにんにく、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、米みそ	エネルギー 570kcal たんぱく質 27.1g 脂質 15.1g 炭水化物 85.8g 塩分 1.5g
3日	ごはん 豆腐ハンバーグ チンゲン菜のお浸し スープ（えのき・わかめ）	◎大豆（きな粉・黒糖） ◎スキムミルク ◎恵方巻	豚ももミンチ、木綿豆腐、かつお節、大豆水煮缶、大豆粉、スキムミルク、ぎんざけ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、葉ねぎ、カットわかめ、きゅうり、刻みのり	うるち米、炒め油、かたくり粉、調合油、ごま油、黒砂糖、てんさい含蜜糖、いりごま	水、食塩、米みそ、かつおだし、こいくちしょうゆ、米酢	エネルギー 637kcal たんぱく質 29.3g 脂質 16.8g 炭水化物 95.4g 塩分 1.7g
4日	チキンカレーライス きゅうりとキャベツのコールスローサラダ すまし汁（豆腐・わかめ・えのき）	◎スキムミルク ◎マーマレードケーキ	鶏もも肉、除去マヨネーズ、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶、レモン、葉ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、オレンジマーマレード	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、米粉、調合油	水、カレールー、米酢、かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 568kcal たんぱく質 25.3g 脂質 19.0g 炭水化物 79.4g 塩分 1.7g
5日	インディアンスパゲティ（米粉めん） ブロッコリーとコーンのじゃこ和え スープ（かぶ・えのき・こまつな）	◎スキムミルク ◎おなか昆布おにぎり	豚かたろース、焼き竹輪、豆乳、しらす干し、スキムミルク、かつお節	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、にんにく、ブロッコリー、コーン缶、かぶ、えのきたけ、こまつな、葉ねぎ、塩昆布	米粉めん、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、うるち米	食塩、こしょう、カレールー、こいくちしょうゆ、かつおだし、水、本みりん	エネルギー 508kcal たんぱく質 22.6g 脂質 11.2g 炭水化物 83.3g 塩分 1.9g
6日	ごはん サバのごまだれ焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁（ほうれん草・じゃがいも・長ねぎ） りんご	◎スキムミルク ◎シリアルスナック	さば、油揚げ、スキムミルク	切干しだいこん、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、りんご、玄米フレーク	うるち米、てんさい含蜜糖、すりごま、炒め油、じゃがいも、ココアフレーク、米ぬか油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、マシユマロ	エネルギー 581kcal たんぱく質 25.7g 脂質 15.3g 炭水化物 90.8g 塩分 1.3g
7日	鶏肉の照り焼丼 すまし汁（豆腐・こまつな） バナナ	◎わかめおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	長ねぎ、青ピーマン、にんじん、こまつな、えのきたけ、バナナ、カットわかめ	うるち米、てんさい含蜜糖、いりごま	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 457kcal たんぱく質 14.8g 脂質 6.9g 炭水化物 85.9g 塩分 1.4g
9日	ごはん 松風焼き ジャガイモとブロッコリーの炒め物 すまし汁（豆腐・こまつな）	◎スキムミルク ◎ごまきな粉クッキー	鶏ひき肉、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな	うるち米、てんさい含蜜糖、炒め油、いりごま、じゃがいも、調合油、米粉	水、米みそ、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー	エネルギー 555kcal たんぱく質 28.7g 脂質 18.3g 炭水化物 74.6g 塩分 1.4g
10日	もずく丼ぶり 小松菜ともやしのツナ和え 味噌汁（えのき・油揚げ） バナナ	◎スキムミルク ◎ゆかりおにぎり	豚ひき肉、ツナ缶、油揚げ、スキムミルク	もずく、コーン缶、青ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、しょうが、りよくとうもろこし、こまつな、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、バナナ	うるち米、てんさい含蜜糖、ごま油、すりごま	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、米みそ、ゆかり	エネルギー 624kcal たんぱく質 25.3g 脂質 12.2g 炭水化物 106.9g 塩分 1.3g
11日	水 建国記念の日						
12日	ごはん さばのカレー風味照り焼き 厚揚げと白菜のごま煮 味噌汁（こまつな・たまねぎ）	◎スキムミルク ◎大学いも	さば、厚揚げ、スキムミルク	はくさい、にんじん、ぶなしめじ、こまつな、たまねぎ	うるち米、てんさい含蜜糖、米粉、調合油、すりごま、さつまいも、揚げ油、いりごま	水、こいくちしょうゆ、カレー粉、かつおだし、米みそ	エネルギー 592kcal たんぱく質 25.9g 脂質 20.6g 炭水化物 81.8g 塩分 1.4g
13日	タンメン（米粉めん） じゃがいもとツナの炒め煮 オレンジ	◎スキムミルク ◎♡ココアクッキー♡	豚かたろース、ツナ缶、スキムミルク、大豆粉、豆乳	にんじん、りよくとうもろこし、こまつな、にら、干しいたけ、さやいんげん、干しひじき、バレンシアオレンジ	米粉めん、ごま油、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、米粉、調合油	戻し汁、かつおだし、食塩、こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、水、ベーキングパウダー、ピュアココア	エネルギー 530kcal たんぱく質 23.5g 脂質 21.1g 炭水化物 66.9g 塩分 1.2g
14日	マーボー丼 スープ（チンゲン菜・ねぎ・わかめ） みかん	◎青菜おにぎり	豚ももミンチ、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、葉ねぎ、カットわかめ、みかん	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩	エネルギー 469kcal たんぱく質 16.3g 脂質 8.0g 炭水化物 84.8g 塩分 0.7g

16 月	ごはん 豚肉と野菜のソース炒め じゃがいもとかぼちゃのサラダ 味噌汁（こまつな・えのき・油揚げ）	◎スキムミルク ◎みそそぼろおにぎり	豚かたロース、かつお節、除去マヨネーズ、油揚げ、スキムミルク、豚ひき肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、えのきたけ、しょうがおろし、味付けのり	うるち米、炒め油、じゃがいも、てんさい含蜜糖、すりごま	水、濃厚ソース、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、米みそ、本みりん	エネルギー 677kcal たんぱく質 27.2g 脂質 18.8g 炭水化物 104.8g 塩分 1.6g
17 火	ごはん 魚のごま焼き ほうれん草と人参のじゃこ和え スープ（豆腐・えのきたけ・わかめ） みかん(50g)	◎スキムミルク ◎スイートポテト	キングクリップ、油揚げ、しらす干し、木綿豆腐、スキムミルク、豆乳	ほうれん草、にんじん、カットわかめ、えのきたけ、みかん	うるち米、いりごま、調合油、さつまいも、てんさい含蜜糖	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、食塩	エネルギー 494kcal たんぱく質 26.5g 脂質 10.4g 炭水化物 77.0g 塩分 1.4g
18 水	鶏野菜うどん（米粉めん） じゃがいもといんげんのマヨネーズ和え バナナ	◎スキムミルク ◎コーンひじきおにぎり	鶏もも肉、除去マヨネーズ、スキムミルク	干しいたけ、たまねぎ、にんじん、こまつな、さやいんげん、バナナ、コーン缶、干しひじき	米粉めん、じゃがいも、ごま油、すりごま、うるち米	戻し汁、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、水	エネルギー 523kcal たんぱく質 20.9g 脂質 9.7g 炭水化物 91.7g 塩分 1.5g
19 木	ドライカレー 春雨サラダ すまし汁（キャベツ・わかめ）	◎スキムミルク ◎オートミールバナナクッキー	豚ひき肉、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうがおろし、干しぶどう、コーン缶、きゅうり、きくらげ、キャベツ、カットわかめ、バナナ	うるち米、炒め油、はるさめ、てんさい含蜜糖、ごま油、オートミール、調合油、米粉	水、おろしにんにく、カレールウ、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩	エネルギー 553kcal たんぱく質 24.2g 脂質 17.9g 炭水化物 79.3g 塩分 1.5g
20 金	ごはん 赤魚とれんごんの唐揚げ 小松菜のおかか和え 味噌汁（豆腐・たまねぎ・人参）	◎スキムミルク ◎きな粉蒸しパン	赤魚、かつお節、木綿豆腐、スキムミルク、豆乳、大豆粉	れんこん、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、調合油、米粉、てんさい含蜜糖	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 578kcal たんぱく質 27.5g 脂質 18.5g 炭水化物 79.3g 塩分 1.2g
21 土	豚丼 すまし汁（豆腐・チンゲン菜・えのき） オレンジ	◎ゆかりおにぎり	豚かたロース、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、バレンシアオレンジ	うるち米、てんさい含蜜糖	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、ゆかり	エネルギー 530kcal たんぱく質 19.4g 脂質 13.2g 炭水化物 85.5g 塩分 1.0g
23 月	天皇誕生日						
24 火	ごはん サバの竜田揚げ 豚肉と小松菜の炒め物 味噌汁（えのき・油揚げ・わかめ）	◎スキムミルク ◎あずきケーキ	さば、豚かたロース、油揚げ、スキムミルク、ゆで小豆缶、豆乳、大豆粉	こまつな、にんじん、たまねぎ、りよくとうもやし、えのきたけ、カットわかめ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、ごま油、てんさい含蜜糖、調合油、米粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 670kcal たんぱく質 31.1g 脂質 29.6g 炭水化物 76.0g 塩分 1.4g
25 水	ごはん チンジャオロース もやしのとほうれん草のおかか和え スープ（えのき・わかめ・たまねぎ）	◎スキムミルク ◎ゆかりおにぎり	豚かたロース、かつお節、スキムミルク	青ピーマン、黄パプリカ、にんじん、たけのこ、ほうれん草、りよくとうもやし、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ	うるち米、かたくり粉、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油	水、こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、かつおだし、食塩、ゆかり	エネルギー 599kcal たんぱく質 23.6g 脂質 14.1g 炭水化物 96.4g 塩分 1.4g
26 木	ポークカレーライス きゅうりとキャベツのコールスローサラダ スープ（わかめ・えのきたけ） オレンジ	◎スキムミルク ◎黒糖ケーキ	豚かたロース、除去マヨネーズ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、キャベツ、コーン缶、レモン、カットわかめ、えのきたけ、バレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、米粉、黒砂糖、調合油、いりごま	水、カレールウ、米酢、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー	エネルギー 615kcal たんぱく質 24.4g 脂質 22.9g 炭水化物 83.0g 塩分 1.6g
27 金	お弁当会	◎かぼちゃチーズマフィン ◎スキムミルク	大豆粉、豆乳、プロセスチーズ、スキムミルク	かぼちゃ	米粉、てんさい含蜜糖、調合油	ベーキングパウダー、水	エネルギー 206kcal たんぱく質 13.4g 脂質 5.9g 炭水化物 27.1g 塩分 0.6g
28 土	三色丼（豚肉・にんじん・ほうれん草） 味噌汁（豆腐・えのき・ねぎ） バナナ	◎わかめおにぎり	豚ひき肉、絹ごし豆腐	にんじん、ほうれん草、えのきたけ、葉ねぎ、バナナ、カットわかめ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ	エネルギー 491kcal たんぱく質 16.3g 脂質 10.0g 炭水化物 87.6g 塩分 1.2g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。
※行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
2月	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな、だいこん	うるち米、かたくり粉	水
3火	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
4水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ	うるち米、じゃがいも	水
5木	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、かぶ	うるち米	水
6金	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、ほうれんそう	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水
7土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
9月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	うるち米、じゃがいも	水
10火	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな、たまねぎ、赤パプリカ	うるち米	水
11水	建国記念の日					
12木	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、はくさい、たまねぎ	うるち米、かたくり粉	水
13金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな	うるち米、じゃがいも	水
14土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水

16 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こ まつな、かぼちゃ	うるち米、じゃがいも	水
17 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、ほうれんそう 、たまねぎ	うるち米、かたくり粉	水
18 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こ まつな	うるち米、じゃがいも	水
19 木	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キ ャベツ、青ピーマン	うるち米	水
20 金	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こ まつな、キャベツ	うるち米、かたくり粉	水
21 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こ まつな	うるち米	水
23 月	天皇誕生日					
24 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こ まつな	うるち米、かたくり粉	水
25 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほ うれんそう、黄パプリカ	うるち米	水
26 木	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、青 ピーマン	うるち米、じゃがいも	水
27 金	お弁当会	◎野菜がゆ		にんじん、こまつな、た まねぎ	うるち米	水
28 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こ まつな	うるち米	水

※離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。
※行事・材料等の都合により献立を変更する事があります。