



2月 幼児食献立表



西原白百合保育園
栄養士 照屋恵美

令和8年

※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日	曜日	朝おやつ	果物	昼食	おもな食材(食品)			日	曜日	朝おやつ	果物	昼食	おもな食材(食品)		
					赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体を整えるもの)						赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体を整えるもの)
2	月	ウエハース	バナナ	ご飯 魚のチーズ焼き ひじき炒め 冬瓜のみそ汁	白身魚 チーズ ひじき 豚肉 油揚げ	白米 マヨネーズ しらたき	ブロッコリー 人参 にら 冬瓜 ねぎ	17	火	ビスコ	バナナ	玄米ご飯 納豆みそ 魚の磯辺揚げ イナムドゥッチ汁	<旧正月> 納豆 白身魚 豚肉 かまぼこ	白米 玄米 てんぷら粉 トマト 大根 椎茸 ねぎ	
			午後おやつ	ホットココア バナナ クラッカー	牛乳 ココア クラッカー	バナナ	午後おやつ				アガラサー 牛乳	牛乳 強力粉 黒糖 重曹			
3	火	はちや棒	オレンジ	ご飯 ミートローフ マカロニサラダ ゆし豆腐	豚ミンチ 小麦粉 マカロニ マヨネーズ	人参 玉ねぎ コーン 胡瓜 人参 みかん缶 ねぎ	18	水	ひねり揚げ	バナナ	三枚肉そば 大根の和え物 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 金時豆	沖縄そば 黒糖 砂糖	ねぎ 大根 胡瓜	
			午後おやつ	節分鬼プリン	プリン 生クリーム チョコ とんがりコーン	午後おやつ				いなり寿司 お茶	いなり皮 白米	人参 椎茸			
4	水	ひねり揚げ	りんご	肉うどん 春菜とほうれん草の白和え ポテトフライ	豚肉 かまぼこ ツナ缶 木綿豆腐	うどん 胡麻ドレ フライドポテト	長ネギ 玉ねぎ ほうれん草 春菜 人参	19	木	黒棒	ピーチ缶	麦ご飯 レバーの竜田揚げ 小松菜の和え物 ソーメン汁	豚レバー ツナ缶	白米 押し麦 ソーメン	小松菜 人参 コーン ねぎ
			午後おやつ	油味噌おにぎり 人参スティック	ツナ缶 油 砂糖 白米	人参	午後おやつ				マシュマロおこし 牛乳	きなこ 牛乳	マシュマロ オートミール コーンフレーク バター		
5	木	黒棒	バナナ	ご飯 チキンのカレーチーズ焼き クレープイリチー かき玉汁	鶏肉 ちきあぎ 昆布 卵	白米 しらたき	トマト 切干大根 にら ほうれん草	20	金	ウエハース	みかん	ご飯 サバのゆかり焼き 麩チャンプルー ゆし豆腐	サバ 卵 ポーク缶 ゆし豆腐	白米 車麩	トマト キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ
			午後おやつ	ソーメンチャンプルー ヤクルト	ツナ缶 ヤクルト	ソーメン 玉ねぎ ねぎ	午後おやつ				ホットケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖 シロップ		
6	金	せんべい	ネーブル	ミーツパゲティ かみかみあえ 卵スープ	合桃 サキイカ 卵	スパゲティ	人参 人参 人参 人参 胡瓜 キャベツ ねぎ	21	土	職員研修の為お弁当日					
			午後おやつ	青菜おにぎり 小魚	小魚	白米 青菜	午後おやつ								
7	土	お菓子	バナナ	ジュシー 胡瓜の和え物 豚汁	ツナ缶 ひじき わかめ ちくわ 豚肉	白米 人参 にら 胡瓜 大根 ほうろ 人参 ねぎ	24	火	小亀せんべい	りんご	もちきびご飯 鮭のオーロラソース焼き 人参しりしり 大根のみそ汁	鮭 ウインナー 卵 油揚げ	白米 もちきび マヨネーズ	トマト 人参 玉ねぎ いんげん 大根 ねぎ	
			午後おやつ	はちや棒 バナナ 牛乳	牛乳	はちや棒 バナナ				午後おやつ	ヨーグルトあえ ビスケット	ヨーグルト ビスケット	バナナ みかん缶		
9	月	小魚	みかん	もちきびご飯 カラフルマーボー豆腐 ピーンズサラダ ワカメスープ	豚ミンチ 木綿豆腐 キドニーピーンズ ワカメ	白米 もちきび	長ネギ 人参 ビーマン レタス 胡瓜 コーン えのきだけ	25	水	クラッカー	オレンジ	豚そぼろ丼 南瓜サラダ みそ汁	豚ミンチ 卵 チーズ 絹豆腐	白米 しらたき マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ねぎ 南瓜 レーズン ほうれん草
			午後おやつ	ちんすこう りんご 牛乳	牛乳	ちんすこう りんご	午後おやつ				芋天ぷら 牛乳	牛乳	さつま芋 てんぷら粉		
10	火	ビスケット	オレンジ	麦ご飯 きびなごの唐揚げ 豆腐チャンプルー 冬瓜のみそ汁	きびなご 豚肉 厚揚げ	白米 押し麦	トマト キャベツ 玉ねぎ 人参 にら 冬瓜 しめじ ねぎ	26	木	お弁当会 & お誕生会					
			午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	午後おやつ									
12	木	タンナファクルー	バナナ	玄米ご飯 魚の西京焼き きんぴらごぼう すまし汁	白身魚 ちきあぎ 絹豆腐	白米 玄米	ブロッコリー ごぼう 人参 小松菜 ねぎ	27	金	小魚	みかん	オムライス キャベツサラダ オニオンスープ	卵 鶏肉 ハム	白米 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 玉ねぎ 人参 ハセリ	
			午後おやつ	アメリカンドック 牛乳	ウインナー 卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX	午後おやつ				メープルジャムパン 牛乳	牛乳	食パン メープルジャム		
13	金	とんがりコーン	みかん	チーズバーガー レタスサラダ クラムチャウダー	豚ミンチ チーズ ツナ缶 ベーコン 牛乳	パン パン粉	玉ねぎ レタス トマト 玉ねぎ ハセリ 人参	28	土	お菓子	バナナ	胡瓜とちくわの和え物 みそ汁	豚肉 ちくわ	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 人参 玉ねぎ ねぎ
			午後おやつ	パレンタインハートパイ 牛乳	牛乳	源氏パイ チョコ	午後おやつ				ビスコ チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	ビスコ		
14	土	お菓子	バナナ	ひき肉親子どんぶり 胡瓜の和え物 大根のみそ汁	鶏ミンチ 卵 ツナ缶 アーサ	白米	人参 玉ねぎ かいわれ 胡瓜 コーン 大根 ねぎ	29	日	お休みの日					
			午後おやつ	タンナファクルー レーズン 牛乳	牛乳	タンナファクルー レーズン	午後おやつ								
16	月	クラッカー	オレンジ	チキンカレー 春雨サラダ ワカメスープ	鶏肉 牛乳 ちくわ ワカメ	白米 じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 胡瓜 えのき ねぎ	30	火	お菓子	みかん	フルーツケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	バター ケーキMIX 砂糖	ブルーベリー りんご
			午後おやつ												

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替食で対応いたします。
 ※ 11日(水)祝日 建国記念日でお休みです。
 ※ 23日(月)祝日 天皇誕生日でお休みです。

▲▲▲窒息・誤嚥事故防止に関する注意▲▲▲
 豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。小さく砕いた場合でも、気管に入り込んでしまうと肺炎や気管炎になるリスクがあります。節分の豆まきも、ピーナツや乾燥大豆は避け、子どもがすぐに口に入れられないような個包装にされた物や口に入れても危険でない物で楽しんで下さい。