

# 2026年 2月の給食献立表

御代田町雪窓保育園

日曜日	主食	献立名	材料名	午前のおやつ 未満児	午後のおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
2月○		松風焼き プロッコリーのおかかあえ 沢煮椀	鶏ひき肉 長ねぎ たまねぎ パン粉 調製豆乳 上白糖 みそ いりごま サラダ油 プロッコリー りょくとうもやし コーン かつお節 うすくちしょうゆ にんじん ごぼう たけのこ 干しいいだけ 鶏肉むねこま肉 うすくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし	粉ふき芋 牛乳	ごまシガートースト 食パン マーガリン 白すりごま 上白糖 牛乳	398kcal 24.9g 21.4g 1.8g
3月○		さけの青のり揚げ キャベツとチーズのサラダ もやしのみそ汁	さけ 食塩 料理酒 薄力粉 片栗粉 あおのり 水 サラダ油 しらす干し チーズ にんじん キャベツ きゅうり 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 りょくとうもやし にんじん 長ねぎ たまねぎ みそ 煮干しだし	にんじんグラッセ 牛乳	節分おやつ ホットケーキミックス 調製豆乳 かぼちゃ ココア 牛乳	336kcal 21.1g 14.2g 1.8g
4月○		クリームシチュー もやしのカレーサラダ いちご	鶏肉ももこま肉 たまねぎ ジャガ芋 にんじん プロッコリー しめじ 有塩バター 中力粉 牛乳 クリーム コンソメ 水 食塩 こしょう りょくとうもやし キャベツ きゅうり にんじん 豚ロースハム 上白糖 食塩 カレー粉 穀物酢	国産りんごゼリー 麦茶	和風シリアルバー 玄米フレーク マシュマロ マーガリン 黒ごま きな粉 牛乳	429kcal 17.5g 22.8g 1.6g
5月○		さわらのみそ焼き 切干大根の煮物 チンゲン菜のかきたま汁	さわら みそ 本みりん 上白糖 サラダ油 切干したいこん 干しいいだけ にんじん 焼き竹輪 サラダ油 上白糖 こいくちしょうゆ 料理酒 水 チンゲンサイ 卵 長ねぎ たまねぎ うすくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし 本みりん 料理酒	ポテト煮 牛乳	ベジタ棒(チーズなし) 中力粉 たまねぎ にんじん バセリ ベーキングパウダー 水 食塩 サラダ油 牛乳	342kcal 18.9g 17.0g 1.9g
6月×		★★ハッピーランチデー★★ すみれ2組の希望献立です。		クッキー 麦茶	すみれ2組の希望献立です。	
9月○		ゆかりチーズつくね コーンともやしの中華サラ 大根と油揚げのみそ汁	鶏ひき肉 パン粉 木綿豆腐 たまねぎ ゆかり マヨネーズ風ドレッシング チーズ りょくとうもやし にんじん キャベツ コーン うすくちしょうゆ 穀物酢 上白糖 ごま油 だいこん にんじん 長ねぎ 油揚げ みそ 煮干しだし	蒸しかぼちゃ 牛乳	きなこ揚げパン コッペパン サラダ油 きな粉 上白糖 食塩 牛乳	375kcal 20.8g 18.6g 1.8g
10月○		鯖のごまケチャップソース かぼちゃサラダ コーンスープ	さば 片栗粉 サラダ油 上白糖 ケチャップ 中濃ソース 白すりごま 水 かぼちゃ きゅうり にんじん 豚ロースハム マヨネーズ風ドレッシング 穀物酢 食塩 コーン 牛乳 コーンペースト たまねぎ 片栗粉 コンソメ 食塩 こしょう 水	ヨーグルト 麦茶	五平餅 精白米 水 上白糖 みそ 白すりごま 本みりん 麦茶	390kcal 14.8g 17.8g 1.5g
12月○		親子煮 白菜のおかかあえ ちくわのすまし汁 手作りふりかけ	鶏肉ももこま肉 チンゲンサイ たまねぎ にんじん 卵 上白糖 こいくちしょうゆ 料理酒 本みりん 白菜 りょくとうもやし コーン にんじん かつお節 うすくちしょうゆ たまねぎ 長ねぎ にんじん 焼き竹輪 かつお・昆布だし うすくちしょうゆ 料理酒 ながこんぶ かつお節 いりごま 上白糖 本みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ	卵ボーロ 牛乳	防災パン 牛乳	389kcal 21.9g 19.8g 2.0g
13月○		ポークカレー 三色和え バナナ	豚こま肉 ジャガ芋 たまねぎ にんじん サラダ油 カレールウフレーク (0.1歳児: はちみつなしカレールウ) キャベツ りょくとうもやし にんじん うすくちしょうゆ 上白糖 福神漬	ふかし芋 麦茶	焼きおにぎり 精白米 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 水 麦茶	331kcal 10.9g 11.0g 2.5g
16月○		とりすき ゆかり和え ほんかん 未満児: みかん	鶏肉ももこま肉 焼き豆腐 しらたき 長ねぎ 白菜 たまねぎ にんじん 焼きふ サラダ油 上白糖 こいくちしょうゆ 片栗粉 キャベツ にんじん きゅうり りょくとうもやし ゆかり ほんかん 2歳児: みかん 0.1歳児: みかんレトルト	カルシウムウエハース 麦茶	あんぱんぱん ホットケーキミックス 調製豆乳 サラダ油 あんこ 牛乳	399kcal 19.2g 15.7g 1.5g

主食はごはんがおすすめです

日 曜日	主食	献立名	材 料 名	午前のおやつ 未満児	午後のおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
17 火	○	さわら塩麹焼き うの花 炒り煮 かぼちゃのみぞ汁	さわら 生塩麹 サラダ油 おから 干しいたけ 長ねぎ 焼き竹輪 にんじん 鶏ひき肉 上白糖 こいくちしょうゆ 料理酒 サラダ油 かぼちゃ にんじん 長ねぎ 油揚げ みそ 煮干だし	みそマヨにんじん 牛乳	フライドポテト じゃが芋 サラダ油 あおのり 食塩 牛乳	337kcal 20.9g 18.4g 1.7g
18 水	○	いが蒸し しらすとわかめの酢の物 麸のすまし汁	鶏ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ 長ねぎ おろししょうが パン粉 ごま油 もち米 こいくちしょうゆ りょくとうもやし きゅうり カットわかめ しらす干し 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ えのき 長ねぎ にんじん 焼き芯 たまねぎ 料理酒 かつお・昆布だし うすくちしょうゆ	コーンフレーク 牛乳	チョコケーキ 未満児:ゼリー 麦茶	363kcal 18.3g 15.8g 1.5g
19 木	○	鶏のから揚げ もやしと油揚げのサラダ もずくのみぞ汁	鶏肉もも 料理酒 こいくちしょうゆ おろししょうが 片栗粉 サラダ油 りょくとうもやし きゅうり にんじん 油揚げ 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油 穀物酢 木綿豆腐 もずく えのき 長ねぎ にんじん みそ 煮干だし	かぼちゃ煮 牛乳	黒糖蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 サラダ油 調製豆乳 牛乳	400kcal 20.8g 23.6g 1.6g
20 金	×	ナポリタン ツナのポテトサラダ パナナ	スパゲッティ にんじん 豚ベーコン たまねぎ 青ピーマン トマト水煮 ケチャップ ウスターーソース コンソメ こしょう じゃが芋 たまねぎ きゅうり ツナ水煮 にんじん マヨネーズ風ドレッシング こいくちしょうゆ 食塩 こしょう バセリ	子どもせんべい 牛乳	ココア豆腐プラウニー 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー サラダ油 木綿豆腐 ココア 上白糖 牛乳	537kcal 18.8g 15.6g 2.0g
24 火	○	たらのおろしソースがけ れんこんとささみのサラダ 高野豆腐のみぞ汁	すけとうだら 片栗粉 サラダ油 大根おろし こいくちしょうゆ 本みりん れんこん 鶏ささみ水煮フレーク コーン キャベツ こまつな 穀物酢 こいくちしょうゆ いりごま マヨネーズ風ドレッシング えのき 長ねぎ にんじん たまねぎ 煮干だし みそ 凍り豆腐	ピスケット 牛乳	ココアラスク 食パン 調製豆乳 ココア 上白糖 有塩バター 牛乳	350kcal 21.2g 16.6g 1.7g
25 水	○	マーポー豆腐 パンサンスー <sup>いちご</sup>	木綿豆腐 豚ひき肉 長ねぎ にら おろししょうが ごま油 上白糖 こいくちしょうゆ みそ オイスターーソース 鶏がらだし 片栗粉 きゅうり みかん 普通はるさめ 豚ロースハム 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 ごま油 いりごま	プロッコリーのおかかあえ 牛乳	選べるおむすび ごはん ゆかり いりごま わかめごはんの素 かつお節 塩昆布 麦茶	381kcal 18.7g 12.6g 1.3g
26 木	○	鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト 白菜のミルクスープ	鶏肉もも 食塩 こしょう オレツ'マーレード' こいくちしょうゆ じゃが芋 豚ベーコン にんじん たまねぎ サラダ油 コンソメ 食塩 こしょう 白菜 たまねぎ コーン 牛乳 水 食塩 上白糖 コンソメ	豆腐煮 麦茶	クレープ 飲むヨーグルト	385kcal 21.6g 12.4g 1.6g
27 金	×	ピピンバ風まぜごはん パンパンジーサラダ 中華風コーンスープ	精白米 水 豚ひき肉 りょくとうもやし ほうれん草 にんじん ごま油 おろしにんにく こいくちしょうゆ みそ 上白糖 料理酒 いりごま キャベツ きゅうり 鶏ささみ水煮フレーク にんじん 上白糖 白すりごま うすくちしょうゆ 穀物酢 みそ ごま油 スイートコーン(缶詰、クリーミー味) チンゲンサイ 卵 こねぎ 食塩 うすくちしょうゆ 鶏がらだし	鉄ウエハース 牛乳	高野豆腐のコロコロ揚げ 高野豆腐 片栗粉 きな粉 上白糖 食塩 サラダ油 牛乳	534kcal 25.5g 22.1g 2.2g

☆材料、行事の都合により変更する場合があります

今月の平均栄養成分 エネルギー 390kcal、たんぱく質 19.8g、脂質 17.3g、食塩 1.8g  
今月の目標栄養成分 エネルギー 424kcal、たんぱく質 21.0g、脂質 18.5g、食塩 1.5g

米粉を使用したお菓子のレシピを紹介します。米粉のもっちりとした食感が特徴です。



### 【ココア豆腐プラウニー】

材料	子ども1人分	【作り方】
・米粉	10g	① 豆腐はミキサーにかける
・片栗粉	1g	② Aの材料をよく混ぜる
・ベーキングパウダー	1g	③ ②に油と①を入れよく混ぜる
・砂糖	6g	④ オーブン鉄板に③を流し入れ、180°Cのオーブンで15分焼く
・ココア	1.5g	
・油	4g	
・木綿豆腐	15g	