




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 ブ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 ブロッコリー 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 干しいたけ 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 | ごまシュガートースト 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火 | ○ | 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水 | ○ | 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 じゃが芋 にんじん ブロッコリー 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木 | ○ | 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 切干しだいこん 干しいたけ 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 パセリ 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金 | × | <p>☆☆ハッピーランチデー☆☆</p> <p>すみれ2組の希望献立です。</p> | | 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ウ 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火 | ○ | 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木 | ○ | 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 <div>主食はごはんがおすすめです</div> | 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 | 卵ポーロ 牛乳 | 防災パン 牛乳 <div>非常時に食べるパンをおやつで提供します。経験しておくことで、災害時にも食べやすくなることが、ねらいです。</div> | 389kcal 21.9g 19.8g 2.0g |
| 13金 | ○ | ポークカレー 三色和え バナナ  | 豚こま肉 じゃが芋 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 ぼんかん 未満児：みかん | 鶏肉ももこま肉 焼き豆腐 しらす 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 ぼんかん 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 |

| 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 | ○ | さわら塩麴焼き うの花 炒り煮 かぼちゃのみそ汁 | さわら 生塩麴 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 煮干しだし | 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 麩のすまし汁 | 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 焼きふ 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 もずくのみそ汁 | 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 煮干しだし | 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 バナナ | 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 パセリ | 子どもせんべい 牛乳 | ココア豆腐ブラウニー 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 高野豆腐のみそ汁 | 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 煮干しだし みそ 凍り豆腐 | ビスケット 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 | ○ | マーボー豆腐 バンサンスー いちご  | 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 | ブ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ksスープ | 鶏肉もも 食塩 こしょう 和ソ マーメイド 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 | × | ビビンバ風まぜごはん バンバンジーサラダ 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 スイートソ(缶詰、クリームタイプ) 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。



【ココア豆腐ブラウニー】

| 材料 | 子ども1人分 |
|------------|--------|
| ・米粉 | 10g |
| ・片栗粉 | 1g |
| ・ベーキングパウダー | 1g |
| ・砂糖 | A 6g |
| ・ココア | 1.5g |
| ・油 | 4g |
| ・木綿豆腐 | 15g |

【作り方】

- ① 豆腐はミキサーにかける
- ② Aの材料をよく混ぜる
- ③ ②に油と①を入れよく混ぜる
- ④ オープン鉄板に③を流し入れ、180℃のオープンで15分焼く