

2026年02月



乳 幼 児 献 立 表

タムスわんぱく保育園瑞江

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価 乳児
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02	御飯	米、小麦粉、バター、砂糖、マーマレードジャム、白いりごま、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ツナ缶、赤みそ、白みそ、脱脂粉乳	はくさい、かぶ、人参、しめじ、いんげん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 オレンジショートブレッド	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 18.6 g 食 塩 1.4 g
(	豆腐のうま煮						
月	白菜とツナのごま和え						
—	みそ汁(かぶ・わかめ)						
03	節分	米、食パン、いちごジャム、砂糖、麩、油	牛乳、鶏ももひき肉、ホイップクリーム、凍り豆腐	バナナ、コーン、えだまめ、ほうれんそう、人参、グリーンピース	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 恵方ロール	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.0 g 食 塩 1.7 g
(	鬼ごはん	バナナ					
火	えだまめコーン						
—	すまし汁(花ふ・青菜)						
04	ふりかけ御飯	米、さといも、砂糖、バター、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、卵、無調整豆乳、鶏ももひき肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	オレンジジュース 100%、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、みかん缶、ひじき、粉かんとん	だし汁、しょうゆ、みりん、しそふりかけ、塩	牛乳 牛乳 クラッシュゼリー	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.3 g 食 塩 1.4 g
(	卵焼き(あんかけ)						
水	バターかぼちゃ						
—	豆乳みそ汁(里芋・あげ)						
05	御飯	米、フライドポテト、油、砂糖	牛乳、ぶり、納豆	ほうれんそう、えのきたけ、絹さや、塩昆布、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 フライドポテト(青のり)	エネルギー 442 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 19.2 g 食 塩 0.8 g
(	ぶりの照り焼き						
木	納豆の塩昆布和え						
—	すまし汁(えのき・絹さや)						
06	ミートソースパスタ	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ	酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.5 g 食 塩 0.9 g
(	コロコロサラダ						
金	たまねぎスープ						
—	ヨーグルト(みかん缶)						
07	厚揚げの中華丼	米、じゃがいも、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、赤みそ、白みそ	長ねぎ、人参、たまねぎ、コーン、ピーマン、わかめ	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.5 g 食 塩 1.6 g
(	ポテトサラダ						
土	みそ汁(わかめ・ねぎ)						
—							
9	世界の料理 シンガポール	米、ビーフン、油、砂糖、ごま油	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、生揚げ、豚ひき肉、白みそ	キャベツ、グレープフルーツ、人参、たまねぎ、長ねぎ、もやし、ピーマン、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、塩、カレー粉、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ホッケンミー	エネルギー 444 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.8 g 食 塩 1.5 g
(	カオマンガイ	グレープフルーツ					
月	アチャール						
—	ラクサ風スープ						
10	食パン	食パン、じゃがいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚もも、大豆、ハム、チーズ、白みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、ホールトマト、きゅうり、だいこん葉	ケチャップ、コンソメ、みりん、酢、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.8 g 食 塩 2.1 g
(	ポークビーンズ						
火	キャベツとチーズのサラダ						
—	コンソメスープ(人参・大根葉)						
12	なかよし給食	米、メープルシロップ、麩、油、バター、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、さば、ツナ缶	いんげん、ミックスベジタブル、人参、長ねぎ	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、塩、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 牛乳 お麩のメープルラスク	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 19.5 g 食 塩 1.0 g
(	御飯	中華スープ(コーン・人参)					
木	さばの中華風ソース						
—	いんげんのツナあえ						
13	キーマカレー	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、サラダスパゲティ、砂糖、小麦粉、粉糖、油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、ホイップクリーム	たまねぎ、オレンジ、人参、大根、きゅうり、だいこん葉、コーン、ピーマン	ケチャップ、ココア、コンソメ、おろししょうが、おろしにんにく、カレー粉、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 20.4 g 食 塩 1.0 g
(	スパゲティサラダ						
金	コンソメスープ(大根・大根葉)						
—	オレンジ						
14	御飯	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ	たまねぎ、人参、きゅうり、絹さや、切干大根、しいたけ	酢、しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ポテトもち	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 11.5 g 食 塩 1.4 g
(	酢鶏						
土	切干大根のサラダ						
—	中華スープ(玉ねぎ・絹さや)						
16	御飯	米、小麦粉、バター、砂糖、マーマレードジャム、白いりごま、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ツナ缶、赤みそ、白みそ、脱脂粉乳	はくさい、かぶ、人参、しめじ、いんげん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 オレンジショートブレッド	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 18.6 g 食 塩 1.4 g
(	豆腐のうま煮						
月	白菜とツナのごま和え						
—	みそ汁(かぶ・わかめ)						
17	そばろ丼	米、食パン、いちごジャム、砂糖、麩、油	牛乳、鶏ももひき肉、ホイップクリーム、凍り豆腐	バナナ、コーン、えだまめ、人参、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.0 g 食 塩 1.5 g
(	えだまめコーン						
火	すまし汁(ふ・青菜)						
—	バナナ						
18	ふりかけ御飯	米、さといも、砂糖、バター、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、卵、無調整豆乳、鶏ももひき肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	オレンジジュース 100%、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、みかん缶、ひじき、粉かんとん	だし汁、しょうゆ、みりん、しそふりかけ、塩	牛乳 牛乳 クラッシュゼリー	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.3 g 食 塩 1.4 g
(	卵焼き(あんかけ)						
水	バターかぼちゃ						
—	豆乳みそ汁(里芋・あげ)						
19	お弁当給食(こあら組)	米、フライドポテト、油、砂糖	牛乳、ぶり、納豆、赤みそ、白みそ	ほうれんそう、えのきたけ、絹さや、塩昆布、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 フライドポテト(青のり)	エネルギー 448 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.4 g 食 塩 1.1 g
(	御飯	みそ汁(えのき・絹さや)					
木	ぶりの照り焼き						
—	納豆の塩昆布和え						

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールー・ハヤシフレークはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ゼラチンは牛由来の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

※なかよし給食はアレルギーや宗教も統一し皆で同じものを食べられるイベントです。



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価 乳児
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
20	ミートソースパスタ (コロコロサラダ たまねぎスープ ヨーグルト(みかん缶))	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ	酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.5 g 食塩 0.9 g
21	厚揚げの中華丼 (ポテトサラダ みそ汁(わかめ・ねぎ))	米、じゃがいも、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、赤みそ、白みそ	長ねぎ、人参、たまねぎ、コーン、ピーマン、わかめ	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.5 g 食塩 1.6 g
24	なかよし給食 (御飯 さばの中華風ソース いんげんのツナあえ)	中華スープ(コーン・人参) 米、メープルシロップ、麩、油、バター、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、さば、ツナ缶	いんげん、ミックスベジタブル、人参、長ねぎ	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 お麩のメープルラスク	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 19.5 g 食塩 1.0 g
25	おたのしみ給食 (塩ラーメン 鶏肉の塩麹焼き 青のり里芋(添え物))	中華麺(卵無し)、さといも、小麦粉、バター、砂糖、コーンフレーク、塩麹、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳	はくさい、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、もやし、あおのり	だし汁、中華だしの素、塩、ベーキングパウダー、おろしにんにく	牛乳 牛乳 コーンフレーククッキー	エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.5 g 食塩 2.0 g
26	焼きそば (野菜ナムル 中華スープ(ねぎ・ニラ) 黄桃缶)	焼きそば麺、米、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚もも、ツナ缶	もやし、こまつな、人参、黄桃缶ダイスカット、たまねぎ、長ねぎ、にら、あおのり	ウスターソース、ソース、酒、中華だしの素、菜めしの素、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 菜飯おにぎり(ごま)	エネルギー 431 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.9 g 食塩 1.5 g
27	食パン (ボークビーンズ キャベツとチーズのサラダ コンソメスープ(人参・大根菜))	食パン、じゃがいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚もも、大豆、ハム、チーズ、白みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、ホールトマト、きゅうり、だいこん葉	ケチャップ、コンソメ、みりん、酢、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.8 g 食塩 2.1 g
28	御飯 (酢鶏 切干大根のサラダ 中華スープ(玉ねぎ・絹さや))	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ	たまねぎ、人参、きゅうり、絹さや、切干大根、しいたけ	酢、しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ポテトもち	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.5 g 食塩 1.4 g
平均 栄養 価							エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.5 g 食塩 1.4 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシフレークはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ゼラチンは牛由来の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

※なかよし給食はアレルギーや宗教も統一し皆で同じものを食べられるイベントです。

