



# 2 月 献 立 表



2026年02月

竜之口こども園

日付		献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時、○は午後おやつ)</small>	栄養価(kcal)	
			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		3歳未満	3歳以上
2 16	月	ご飯、厚揚げの中華煮、大根の甘酢和え、オレンジ	米、じゃがいも、○小麦粉、砂糖、○砂糖、○油、ごま油、片栗粉	○牛乳、厚揚げ、豚も肉、○ハム、しらす干し、しょうゆ、◎牛乳	だいこん、にんじん、オレンジ・ネーブル、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、○とうもろこし	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○おかず蒸しパン	479	526
3	火	鬼っ子ランチ、ちくわの金棒焼き、黄にらのすまし汁、パイン缶	油、マヨネーズ	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ちくわ、ウインナー、黒豆、ごま、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、パイン缶、はくさい、にんじん、トマトピューレ、えのきたけ、黄にら、にんにく、しょうが、わかめ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○おにぎりせんべい塩	486	516
17	火	ご飯、魚の竜田揚げ、ひじきの炒め煮、呉汁	米、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、さわら、だいず水煮、米みそ(中みそ)、ちくわ、油揚げ、しょうゆ、いわし煮干し、◎牛乳	だいこん、にんじん、れんこん、葉ねぎ、ひじき、しょうが	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○菓子	517	577
4 18	水	ご飯、筑前煮、白菜の塩昆布あえ、バナナ	米、じゃがいも、○米粉、板こんにゃく、○砂糖、○油、砂糖、油、○コーンスターチ、ごま油	○牛乳、鶏も肉、○絹ごし豆腐、○きな粉、しょうゆ、しらす干し、いわし煮干し、◎牛乳	はくさい、バナナ、にんじん、れんこん、ごぼう、こまつな、いんげん、塩こんぶ、干しいも	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○豆腐ドーナツ	527	582
5 19	木	ご飯、鶏肉の塩こうじ焼、ほうれん草の白和え、すまし汁	米、○小麦粉、さつまいも、○グラニュー糖、焼ふ、砂糖	○牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、ちくわ、○バター、○卵、白みそ、しょうゆ、ごま、◎牛乳	ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、○干しぶどう、ひじき、わかめ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○カレンズサブレ	521	582
6 20	金	納豆丼、青菜のごま酢あえ、きのこスープ	米、砂糖、油、○砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、納豆、ツナ水煮、米みそ(中みそ)、しょうゆ、ごま、◎牛乳、○しょうゆ	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、もやし、しめじ、えのきたけ、とうもろこし、わかめ、しょうが	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○小魚の甘辛(6日)、○チーズ(20日)○ミレービスケット	508 (6日)	566 (6日)
							523 (20日)	576 (20日)
7 21	土	五目うどん、小松菜のおかか和え、バナナ	干しうどん、ごま油	○牛乳、鶏も肉、油揚げ、しょうゆ、かつお節、◎牛乳	バナナ、こまつな、だいこん、もやし、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、しめじ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○菓子	491	516
9	月	ご飯、テンペ入りかき揚げ、土佐酢和え、すまし汁	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、テンペ、ちくわ、しょうゆ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、ごぼう、ピーマン、ねぎ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○菓子	523	584
10 24	火	ご飯、根菜のハヤシライス、グリーンサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、○食パン、ハヤシブレイク、○ケチャップ、ケチャップ、油、砂糖、オリーブ油	○牛乳、豚も肉、○ピザ用チーズ、ツナ水煮、○ウインナー、◎牛乳、しょうゆ	たまねぎ、キャベツ、オレンジ・ネーブル、にんじん、○たまねぎ、れんこん、だいこん、きゅうり、ブロッコリー、○ピーマン	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○ピザトースト	543	606
25	水	ご飯、いも煮、野菜のおかか和え、焼きししゃも	米、さといも、板こんにゃく、○片栗粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚も肉、厚揚げ、ししゃも、しょうゆ、○きな粉、かつお節、◎牛乳	だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、ごぼう、とうもろこし	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○牛乳もち	482	528
12 26	木	ご飯、マーボー大根、ナムル、わかめスープ	○さつまいも、米、○片栗粉、○砂糖、ごま油、砂糖、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、厚揚げ、○調製豆乳、米みそ(赤色辛みそ)、しょうゆ、○しょうゆ、ごま、○黒ごま、◎牛乳	だいこん、たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、葉ねぎ、えのきたけ、黒きくらげ、干しいたけ、しょうが、わかめ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○みたらしさつま団子	519	579
13 27	金	ご飯、鮭のちゃんちゃん焼き、きざみ昆布のおかか煮、かきたま汁	米、じゃがいも、○米粉、○砂糖、○マーガリン、○コーンスターチ、砂糖、片栗粉、○粉糖、油	○牛乳、さけ、○木綿豆腐、卵、米みそ(中みそ)、しょうゆ、かつお節、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○バナナ、えのきたけ、葉ねぎ、ピーマン、刻みこなしごぼう	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○ブラウニー	501	557
14 28	土	中華丼、焼きポテト、みかん	米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、油	○牛乳、豚も肉、さつま揚げ、しょうゆ、◎牛乳	みかん、はくさい、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、干しいたけ、黒きくらげ、しょうが、まねきのめ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○菓子	485	531

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。