

2026年2月

給食予定献立表

国立市立西保育園

日/曜	昼献立名	昼材料名	おやつ献立名	おやつ材料	エネルギー
					蛋白質
2月	ごはん 豚肉のパン粉焼き 野菜スティック 南瓜サラダ スープ	胚芽米 豚肉 塩 酒 パン粉 パセリ 油 胡瓜 大根 南瓜 コーン 人参 ノンエッグマヨネーズ 玉葱 じゃが芋 キャベツ 塩 鶏がらスープ	牛乳 ホットケーキ	小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 鶏卵 牛乳 バター	578kcal
					20.1g
3火	じゃこ青菜ごはん つくね焼き 五目豆煮 お浸し ずまし汁	胚芽米 しらす 炊き込み青菜 鶏挽肉 玉葱 生姜 片栗粉 塩 鶏卵 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 大豆 人参 ごぼう 蓮根 昆布 醤油 砂糖 小松菜 えのき茸 醤油 大根 長葱 醤油 塩	牛乳 さつま芋クリーム サンドパン	全粒粉レーズンパン さつま芋 砂糖 生クリーム	607kcal
					24.1g
4水	ごはん 鱈の照り焼き 大根煮 ゆかり和え 味噌汁	胚芽米 鱈 醤油 みりん 砂糖 大根 人参 醤油 砂糖 胡瓜 白菜 ゆかり 豆腐 しめじ 味噌	牛乳 ピザ	ピザクラスト 玉葱 マッシュルーム コーン トマト缶 ケチャップ チーズ	540kcal
					25.3g
5木	醤油ラーメン 鶏肉の香り焼き 金時豆煮 和え物	中華麺 豚肉 人参 長葱 ほうれん草 鶏がらスープ 醤油 塩 鶏肉 塩 バジル オリーブ油 金時豆 砂糖 キャベツ 人参 醤油	牛乳 五平餅	胚芽米 味噌 砂糖 みりん	529kcal
					26.1g
6金	ごはん ささみフライ マカロニサラダ トマト スープ	胚芽米 ささみ 塩 小麦粉 鶏卵 パン粉 油 ソース マカロニ 胡瓜 人参 塩 砂糖 酢 油 トマト 水菜 玉葱 人参 塩 醤油	牛乳 じゃこチヂミ	小麦粉 片栗粉 ニラ 玉葱 人参 しらす 鶏がらスープ 塩 ごま油 醤油 酢 砂糖 ごま油	546kcal
					22.9g
7土	コッペパン ポークチャップ レタスサラダ 人参グラッセ 野菜スープ	コッペパン 豚肉 玉葱 ケチャップ ソース 醤油 砂糖 レタス 胡瓜 酢 油 塩 砂糖 人参 砂糖 バター じゃが芋 玉葱 人参 キャベツ 塩 鶏がらスープ	牛乳 フルーツポンチ せんべい	みかん缶 バイン缶 バナナ 砂糖 レモン果汁 せんべい	546kcal
					19.5g
9月	カレーライス チキンソテー コールスローサラダ ブロッコリー スープ	胚芽米 じゃが芋 玉葱 人参 豚肉 バター 小麦粉 カレー粉 にんにく 油 塩 ソース 鶏がらスープ 鶏肉 塩 キャベツ 胡瓜 人参 塩 砂糖 酢 油 ブロッコリー かぶ かぶ葉 えのき茸 醤油 塩	牛乳 ポップコーン	ポップコーン 塩 油	594kcal
					23.6g
10火	全粒粉パン 豚肉のトマト煮 粉吹き芋 蓮根甘酢和え スープ	全粒粉パン 豚肉 小麦粉 油 玉葱 にんにく 塩 ケチャップ トマト缶 砂糖 鶏がらスープ じゃが芋 塩 蓮根 砂糖 醤油 酢 炒りごま 青梗菜 長葱 塩 醤油	牛乳 バナナカップケーキ	砂糖 鶏卵 牛乳 スキムミルク 小麦粉 ベーキングパウダー バナナ	526kcal
					20.4g
12木	和風スパゲティ 豚肉の生姜焼き 南瓜煮 キャベツ酢漬け スープ	スパゲティ 玉葱 ツナ缶 エリンギ しめじ 油 塩 醤油 のり 豚肉 生姜 醤油 みりん 砂糖 南瓜 砂糖 醤油 キャベツ 塩 砂糖 酢 大根 若布 長葱 醤油 塩	牛乳 ラスク	食パン バター 砂糖	539kcal
					23.9g
13金	ごはん 鶏肉の唐揚げ 青菜と竹輪の和え物 カリフラワー 味噌汁	胚芽米 鶏肉 生姜 醤油 塩 酒 片栗粉 油 小松菜 竹輪 醤油 カリフラワー 油揚げ 白菜 えのき茸 味噌	牛乳 ヨーグルトパン	小麦粉 砂糖 塩 ベーキングパウダー 油 ヨーグルト マーメレード	537kcal
					21.8g
14土	鶏南蛮うどん 豚肉の香味焼き サラダ じゃが芋煮 ぶどうゼリー	乾うどん 玉葱 椎茸 鶏肉 長葱 醤油 塩 みりん 片栗粉 豚肉 にんにく みりん 醤油 キャベツ 胡瓜 人参 油 酢 砂糖 塩 じゃが芋 人参 砂糖 醤油 ぶどうゼリー	牛乳 ブラウニー	小麦粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 バター	546kcal
					21.0g
16月	ごはん 肉野菜炒め 蓮根煮 かぶの甘酢和え 味噌汁	胚芽米 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン にんにく 油 醤油 砂糖 みりん 蓮根 砂糖 醤油 かぶ かぶ葉 塩 砂糖 酢 長葱 豆腐 玉麩 味噌	牛乳 スイートポテト	さつま芋 砂糖 牛乳 スキムミルク バター	554kcal
					18.8g
17火	全粒粉パン ハンバーグ ポテトサラダ コーンソテー スープ	全粒粉パン 豚挽肉 玉葱 鶏卵 パン粉 塩 こしょう ケチャップ ソース じゃが芋 胡瓜 人参 ノンエッグマヨネーズ コーン 塩 バター キャベツ 玉葱 人参 塩 鶏がらスープ	牛乳 おかかおにぎり	胚芽米 かつお節 醤油	563kcal
					21.6g
18水	★大きくなったお祝い会★ ちらし寿司 鶏肉のキジ焼き じゃこサラダ ブロッコリー スープ 白桃入り寒天	胚芽米 塩 砂糖 酢 油揚げ 人参 コーン 絹さや 醤油 みりん 桜でんぶ 鶏肉 酒 みりん 砂糖 醤油 キャベツ 胡瓜 しらす 塩 酢 砂糖 油 ブロッコリー 大豆もやし 蒸し蒲鉾 長葱 醤油 塩 白桃缶 みかん缶 寒天 砂糖 レモン汁	牛乳 きび団子風おはぎ	胚芽米 もち米 きび 小豆 砂糖 塩 きな粉	616kcal
					24.9g

※ 乳児は午前のおやつに牛乳を飲みます

19 木	カレーうどん 豚肉の塩こうじ焼き さつまい煮 胡瓜の塩もみ 季節の柑橘	うどん 豚肉 人参 玉葱 長葱 醤油 みりん カレー粉 塩 砂糖 片栗粉 油 豚肉 塩こうじ さつまい 醤油 砂糖 胡瓜 塩 季節の柑橘	牛乳 お好み焼き	小麦粉 キャベツ ハム 鶏卵 塩 油 ソース	516kcal 23.4g
20 金	ごはん 鮭の南蛮漬け 南瓜そぼろ煮 胡麻和え 味噌汁	胚芽米 鮭 塩 片栗粉 油 醤油 酢 砂糖 長葱 ごま油 鶏挽肉 南瓜 砂糖 醤油 青梗菜 人参 醤油 砂糖 すりごま 大根 玉葱 えのき茸 味噌	牛乳 アップルパイ	パイシート りんご 砂糖	595kcal 21.7g
21 土	豚丼 鶏肉の香味焼き お浸し 人参煮 味噌汁	胚芽米 豚肉 白滝 玉葱 椎茸 醤油 みりん 砂糖 鶏肉 塩 ごま油 小松菜 しめじ 醤油 人参 醤油 砂糖 さつまい 若布 玉葱 味噌	牛乳 小豆おやき	小麦粉 小豆缶 砂糖 スキムミルク ベーキングパウダー 牛乳 油	611kcal 27.3g
24 火	全粒粉パン マカロニグラタン ブロッコリー ピクルス スープ	全粒粉パン 鶏肉 玉葱 マカロニ マッシュルーム 小麦粉 バター 牛乳 塩 パン粉 チーズ ブロッコリー 人参 胡瓜 大根 酢 砂糖 塩 酒 じゃが芋 青梗菜 玉葱 塩 鶏がらスープ	牛乳 焼きそば	蒸し中華麺 豚肉 キャベツ もやし 人参 油 塩 ソース	535kcal 23.0g
25 水	おさんぽ遠足のため、お弁当のご用意をおねがいします		牛乳 かりんとう	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油 油 黒砂糖	596kcal 21.5g
26 木	ポロネーゼ 鱈のバジル焼き のりポテト サラダ スープ	スパゲティ 豚挽肉 玉葱 セロリ マッシュルーム 油 鶏がらスープ トマト缶 ケチャップ ソース 鱈 塩 胡椒 バジル オリーブ油 じゃが芋 塩 青のり 胡瓜 レタス コーン 油 酢 塩 砂糖 玉葱 豆苗 醤油 塩	牛乳 フルーツサンド	食パン 生クリーム 砂糖 みかん缶 パン缶	549kcal 28.6g
27 金	★誕生会★ ツナカレーピラフ 鶏肉のマーメレード焼き 春雨サラダ トマト スープ ココアパイ	胚芽米 玉葱 人参 ツナ缶 カレー粉 塩 鶏がらスープ 油 鶏肉 マーメレード 醤油 春雨 胡瓜 人参 ごま油 醤油 酢 砂糖 トマト 白菜 水菜 醤油 塩 パイシート ココア 砂糖	牛乳 リンゴゼリー せんべい	リンゴジュース 砂糖 寒天 せんべい	579kcal 19.5g
28 土	肉うどん がんも煮 焼き南瓜 若布サラダ	乾うどん 豚肉 玉葱 椎茸 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 がんもどき 人参 醤油 砂糖 南瓜 油 塩 レタス 胡瓜 若布 砂糖 塩 酢 油	牛乳 人参カップケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 牛乳 人参	547kcal 18.7g
保育園での食事摂取基準		幼児 エネルギー 585 kcal 乳児 エネルギー 520 kcal	たんぱく質 21.0 g たんぱく質 20.0 g		



大豆の豆知識



2月3日は「節分」です。豆（炒った大豆）をまき、1年の無病息災を願う習慣があります。大豆は栄養が豊富で特に「畑のお肉」と呼ばれるほど良質なたんぱく質が多く含まれています。その他、食物繊維・鉄・カルシウム・ビタミンA、B1、B2、カリウム等多くの栄養素が含まれていて、スーパーフードと呼ばれていたりもします。様々な形で食卓にのぼっている大豆、これを機会に献立に取り入れてみてはいかがでしょうか。

《大豆から作られる様々な製品》

- ・味噌：大豆に塩と麹で発酵させた調味料
- ・醤油：大豆・塩・小麦粉から作られる調味料
- ・豆乳：大豆をすりつぶして濾したもの
- ・豆腐：豆乳ににがりを加えて凝固させたもの
油揚げ・・・豆腐を薄く切って揚げたもの
厚揚げ・・・豆腐を厚く切って揚げたもの
がんもどき・・・豆腐に様々な具材をいれて揚げたもの
凍り豆腐・高野豆腐：豆腐を凍らせて乾燥したもの
- ・おから：豆腐をつくる際に残る搾りかす
- ・湯葉：豆乳を加熱してできる膜状のもの
- ・納豆：大豆に納豆菌を加えて発酵させたもの
- ・炒り大豆：大豆を炒ったもので、節分の「福豆」
きな粉：炒った大豆を粉末にしたもの
- ・大豆もやし：大豆を発芽させたもの
- ・枝豆：大豆の未成熟のもの
- ・大豆ミート：近年注目されている代替肉

