

令和8年2月

献立予定表

足立区教育委員会子ども家庭部
佐野保育園 園長 川口登美

日曜日		昼食 間食	食 材			その他
			血や肉を作るもの	熱や力となるもの	体の調子をよくするもの	調味料等
2月16日	月	ひじきごはん 魚の照り焼き かぶの塩昆布和え みそ汁 りんご/いよかん 果物 牛乳/スノーボール	油揚げ、干しひじき 魚 塩昆布 生揚げ、みそ 牛乳/	米、三温糖、油 ごま油 小麦粉、白砂糖、粉砂糖、バター	人参 かぶ、胡瓜、人参 青菜、玉葱 果物	醤油、かつお節 酒、みりん、醤油 塩 かつお節
3月17日	火	お豆のドライカレー ちりめんサラダ オニオンスープ バナナ 果物 牛乳/スイートポテト	大豆水煮缶、豚肉 ちりめん ベーコン 牛乳/牛乳、生クリーム	米、米粉、油 白砂糖、ごま油 油 さつま芋、白砂糖、バター	生姜、玉葱、人参、ニンニク、ピーマン、トマト、ピーレ キャベツ、胡瓜、人参 玉葱、ぶなしめじ 果物	中濃ソース、塩、トマトケチャップ、カレー粉 醤油、酢 醤油、塩、白こしょう、かつお節、ローリエ みりん
4月18日	水	けんちんうどん じゃが芋の甘辛煮 いよかん 果物 牛乳/焼きおにぎり	油揚げ、鶏肉 牛乳/糸けずり節	干しうどん、白砂糖、油 じゃが芋、三温糖、油 米	ごぼう、青菜、大根、玉葱、人参、しいたけ 人参 果物	みりん、醤油、塩、かつお節、出し昆布 みりん、醤油 みりん、醤油
5月19日	木	ご飯 鶏肉のみそ香味焼き ほうれん草のごま和え 清汁 バナナ 果物 牛乳/にんじんジャムサンド	鶏肉、みそ 豆腐 牛乳/	米 白砂糖、ごま油 三温糖、白ごま 白砂糖、無塩食パン	生姜、ニンニク、葱 人参、白菜、ほうれん草 葉葱、えのきたけ 果物 人参、りんごジュース(100%)、レモン	醤油 醤油 醤油、塩、かつお節 /
6月20日	金	かしわパン コロツケ せんきゃべツ 野菜スープ りんご/いよかん 果物 牛乳/切干大根ごはん	豚肉 鶏肉 牛乳/油揚げ	かしわパン 小麦粉、生パン粉、米粉、じゃが芋、油 米、三温糖、油	玉葱 キャベツ 青菜、玉葱、人参 果物 切干大根、人参	中濃ソース、塩、白こしょう 塩 醤油、塩、かつお節、ローリエ 醤油
7月21日	土	鶏すき丼 浅漬け みそ汁 バナナ 果物 牛乳/ビスケット/果物 いよかん	焼き豆腐、鶏肉 みそ 牛乳/	米、白砂糖、油 ビスケット/	玉葱、人参 胡瓜、大根、人参 南瓜、玉葱 果物 いよかん	醤油、かつお節 醤油、塩 かつお節 /
9月	月	三色丼 大根のツナ和え みそ汁 いよかん 果物 牛乳/汁ビーフン	鶏肉、鶏卵 ツナ缶 生揚げ、みそ 牛乳/豚肉	米、三温糖、油 白砂糖、ごま油 ビーフン、ごま油	青菜、玉葱、人参 胡瓜、大根 葉葱、もやし 果物 青菜、人参、葱	醤油、塩、かつお節 醤油、酢 かつお節 醤油、塩、白こしょう、かつお節
10月24日	火	ご飯 魚のあずま煮 青菜のおかか和え みそ汁 バナナ 果物 牛乳/クリームパン	魚 糸けずり節 油揚げ、みそ 牛乳/	米 片栗粉、三温糖、油 クリームパン	生姜 青菜、人参、もやし かぶの葉、かぶ 果物	酒、みりん、醤油 醤油、かつお節 かつお節 /
25日	水	チャンポン麺 かぼちゃのそぼろ煮 いよかん 果物 牛乳/わかめごはん	かまぼこ・紅、豚肉 鶏肉 牛乳/わかめ	生中華麺、ごま油 片栗粉、三温糖 米、油	キャベツ、生姜、玉葱、にら、人参、ニンニク、もやし 南瓜 果物 /	醤油、塩、白こしょう、かつお節、出し昆布 醤油、かつお節 酒、醤油
12月26日	木	ご飯 豚肉のしょうが焼き 白和え みそ汁 りんご/バナナ 果物 牛乳/ぶどうゼリー/ビスケット	豚肉 豆腐、みそ みそ 牛乳/	米 白砂糖、油 白砂糖、白ごま さつま芋 白砂糖、ビスケット	生姜、玉葱 青菜、人参 玉葱、葉葱 果物 ぶどうジュース(100%)、粉寒天	酒、醤油、塩 醤油 かつお節 /
13月27日	金	キャロットパン ミートローフ ブロッコリー ウイナースープ バナナ 果物 牛乳/米粉のココアいちごケーキ	豚肉 ウイナー 牛乳/無調整豆乳	キャロットパン じゃが芋、片栗粉、白砂糖、油 油 米粉、白砂糖、粉砂糖、いちごジャム、油	玉葱、ホールコーン、冷、人参、グリーンピース、冷 ブロッコリー 人参、白菜 果物 干しぶどう	中濃ソース、塩、トマトケチャップ、白こしょう 塩 醤油、塩、白こしょう、かつお節、ローリエ ビュッジョア、ベーキングパウダー
14月28日	土	豚ニラチャーハン わかめのナムル みそ汁 いよかん 果物 牛乳/ヨーグルト/果物 バナナ	豚肉 わかめ 油揚げ、みそ 牛乳/ソール・フレンチ	米、油 白砂糖、ごま油 /	にら、人参、ニンニク、葱 キャベツ、人参、もやし 青菜、玉葱 果物 バナナ	醤油、塩、白こしょう 醤油 かつお節 /

今月の平均栄養価 3歳未満児:エネルギー507 kcal たんぱく質:19.7g 脂質:17.7g 食塩相当量:1.3g
 3歳以上児:エネルギー592 kcal たんぱく質:21.8g 脂質:18.8g 食塩相当量:1.5g

※1・2歳クラスは毎日10時に牛乳を70ml飲んでます。

○今月の使用予定果物:りんご・いよかん・バナナ・みかん・オレンジ(入荷状況等により日々の使用果物を決定します)

○献立(食材)は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。

○献立表の食材を確認し、家庭で食べたことがない食品がありましたら、事前に担任までお知らせください。