

令和8年2月給食献立表 富士わかば保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉で力になるもの	体の調子を整えるもの	
2	月	ごはん ビビンバ きゅうりの酢の物 かぶと油揚げのスープ	牛乳 りんご せんべい	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、しらす干し	もやし、りんご、ほうれんそう、きゅうり、かぶ、みかん缶、かぶ、菜、にんじん、生わかめ、ごま、しょうが、にんにく	牛乳
3	火	☆節分の日☆ 鬼さんカレー 大豆のサラダ 白菜のスープ	牛乳 鬼さんマドレーヌ	米、小麦粉、無塩バター、砂糖、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、卵、生クリーム、ベーコン、ツナ油漬缶、ちくわ	たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、ピーマン、コーン缶、赤ピーマン、セロリ、干しいたけ、レモン果汁、にんにく	りんごジュース
4	水	ごはん 煮魚 あかうお キャベツととりくのごまずみそ汁 なめこと豆腐	牛乳 マカロニケチャップ	米、砂糖、マカロニ、油、ごま油	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、鶏ささ身、みそ、ハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、なめこ、ごぼう、ピーマン、しょうが	牛乳
5	木	食パン・いちごジャム グリーンシチュー ブロッコリーのサラダ みかん	鉄分入りジュース わかめおむすび	食パン、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生クリーム	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、コーン缶、いちごジャム・低糖度、しめじ	牛乳
6	金	ふりかけご飯 ハヤシ さつまいもの甘煮 大根スープ	牛乳 フライドポテト	じゃがいも、米、さつまいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、えび、かまぼこ、ベーコン	はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、しょうが	牛乳
7	土	煮込みうどん 青菜のベーコン炒め バナナ	牛乳 かし	ゆでうどん、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	バナナ、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、葉ねぎ、干しいたけ	牛乳
9	月	ごはん 肉じゃが ごま和え みそ汁 豆腐と油揚げ	麦茶 ミルクポンチ	じゃがいも、米、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、みそ、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、もも缶(白桃)、みかん缶、バナナ、パイナップル、しらたき、葉ねぎ、すりごま	牛乳
10	火	ミートソーススパゲティ 白菜とハムのごま酢和え ポテト豆乳スープ	牛乳 ツナサンド	スパゲティ、食パン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、マーガリン、砂糖、油、バター	牛乳、豆乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、ハム	はくさい、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、コーン缶、ごま、干しいたけ	野菜ジュース
11	水	建国記念の日					
12	木	ごはん 鶏の照り焼き 付け合わせ ブロッコリー ベーコンサラダ	牛乳 おにぎりせんべい りす組・やさいせんべい	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、みそ	ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、にんじん、りんご、しょうが	鉄分入りジュース
13	金	ごはん たらのバターしょうゆ焼き 付け合わせ 粉ふき芋 小松菜サラダ	牛乳 乳児:フルーツサンド 幼児:バナナチョコサンド	米、食パン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、バター、油、砂糖	牛乳、たら、みそ、ベーコン、油揚げ、生クリーム	バナナ、こまつな、だいこん、もやし、ごま、もも缶(白桃)、みかん缶	牛乳
14	土	チキンピラフ 野菜とコーンのスープ バナナ	牛乳 かし	米、片栗粉、バター	牛乳、鶏むね肉、ベーコン	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶	牛乳
16	月	ごはん チキンかつ もやしサラダ 付け合わせ カリフラワー	牛乳 ボリボリ小魚 せんべい りす組:やさいせんべい	米、パン粉、油、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏むね肉、油揚げ	みかん缶、カリフラワー、もやし、きゅうり、えのきたけ、生わかめ、葉ねぎ、ごま、レモン、たまねぎ	牛乳
17	火	ごはん カジキのムニエルりんごソース 白菜とほうれん草のしらす和え みそ汁 かぼちゃ	牛乳 カナッペ	米、油、小麦粉、砂糖	牛乳、かじき、生クリーム、みそ、油揚げ、しらす干し	はくさい、かぼちゃ、ほうれんそう、みかん缶、りんご、にんじん、たまねぎ	牛乳
18	水	ごはん 鶏のさっぱり煮 わかめ浸し みそ汁 キャベツとえのき	牛乳 肉まん りす組:ジャムサンド	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、しらす干し	だいこん、キャベツ、きゅうり、生わかめ、にんじん、えのきたけ、にんにく、しょうが	りんごジュース
19	木	ごはん ボークビーンズ 大根とツナのサラダ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 ふかいしも	さつまいも、米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油	牛乳、ゆで大豆、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、ベーコン、ツナ油漬缶、みそ	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、えのきたけ、生わかめ	牛乳

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
			熱と力になるもの	血や肉で力になるもの	体の調子を整えるもの		
20	金	焼きそば さつまいも みかん	牛乳 しらすおむすび	焼きそばめん、米、さつまいも、油	牛乳、豚肉(もも)、ウィンナーソーセージ、みそ、油揚げ、しらす干し	キャベツ、みかん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、ピーマン	牛乳
21	土	サンドイッチ(ツナ・ジャム) ポトフ バナナ	牛乳 かし	食パン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちごジャム・低糖度、きゅうり	牛乳
23	月	天皇誕生日					
24	火	ごはん 皮なししゅうまい きんぴらごぼう 乳児:だいこんのきんぴら わかめスープ	牛乳 コーンフレーク	米、コーンフレーク、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、ごぼう、にんじん、生わかめ、たけのこ(水煮缶)、しいたけ、ごま、しょうが、だいこん	野菜ジュース
25	水	☆お楽しみ給食 りす組希望献立の日☆ カレーライス チーズサラダ かぶとコーンのスープ	牛乳 卵抜きホットケーキ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、油、砂糖、じゃがいも	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、ヨーグルト(無糖)、ベーコン	たまねぎ、かぶ、みかん缶、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、かぶ、葉、レモン	鉄分入りジュース
26	木	コッペパン シェパードパイ ブロッコリーのサラダ コーンポタージュ	牛乳 おかかおむすび	じゃがいも、コッペパン、米、砂糖、油、バター、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、かつお節	クリームコーン缶、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、にんじん、パセリ	牛乳
27	金	ごはん さばのしょうゆ煮 三色中華和え みそ汁 ごぼうと人参	牛乳 いもけんぴ りす組:甘煮	米、さつまいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、さば、みそ、油揚げ	ほうれんそう、にんじん、もやし、ごぼう、しょうが	牛乳
28	土	コーンクリームスパゲティ キャベツのおかか和え バナナ	牛乳 かし	スパゲティ	牛乳、豆乳、鶏もも肉、かつお節	バナナ、キャベツ、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶	牛乳
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	553 kcal	鉄	2.5 mg		
		たんぱく質	22.3 g	カルシウム	252 mg		
		脂 質	18.0 g	ビタミンC	35 mg		
		塩 分	2.1 g	食物繊維	5.9 g		
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	458 kcal	鉄	2.3 mg		
		たんぱく質	18.4 g	カルシウム	223 mg		
		脂 質	15.2 g	ビタミンC	28 mg		
		塩 分	1.7 g	食物繊維	4.7 g		

都合により献立の内容が変更になることがあります。ご承知おき下さい。

食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意!

参考:食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意! 消費者庁

豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。

喉頭や気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。小さく砕いた場合でも、気管に入りこんでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。

食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。

物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引し、窒息・誤嚥(ごえん)するリスクがあります。

園では事故防止のため、福豆を提供しませんが、福豆を使用せずに節分行事を楽しみます。ご家庭でも、事故にご注意ください。

福豆は5歳以下の子どもに食べさせない。

旬の食べ物

- ・たら
- ・小松菜
- ・みかん
- ・ブロッコリー
- ・白菜

- 旬の食べ物
- ・たら
 - ・小松菜
 - ・みかん
 - ・ブロッコリー
 - ・白菜

