



# 令和8年 2月 献立予定表

## 山上保育園

※旬の食材一たら・ぶり・かじき・大根・さつま芋・ほうれん草・白菜・キャベツ・ブロッコリー

小松菜・ごぼう・ねぎ・チンゲン菜・はっさく・ぼんかん・いよかん・清見オレンジ・みかん・いちご

★印は、卵アレルギー除去対象の代替えメニューです。

日付		献立名	材料	おやつ	栄養価	おやつ	栄養価
2日	16日	豚肉の生姜焼き シラス入りお浸し ふのりの味噌汁・果物	豚肉・玉ねぎ・生姜・醤油・きび砂糖 キャベツ・ほうれん草・人参・シラス・きゅうり・醤油 ふのり・えのき・玉ねぎ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	2日 いちごの スティックケーキ 牛乳	エネルギー548キロカロリー 蛋白質21.7g 脂質11.8g/食塩相当量2.2g	16日 肉まん 牛乳	エネルギー579キロカロリー 蛋白質24.4g 脂質14.0g/食塩相当量2.4g
3日	17日	ぶりの西京焼き 切り昆布の煮物 舞茸のすまし汁・果物	ぶり・味噌・みりん 切り昆布・人参・糸コン・干し椎茸・ごぼう・竹輪・帆立缶・醤油・みりん 舞茸・なると・豆腐・三つ葉・醤油・鰹節・昆布	3日 ★甘食 牛乳	エネルギー612キロカロリー 蛋白質25.9g 脂質20.0g/食塩相当量2.4g	17日 炊き込み玄米ご飯 牛乳	エネルギー547キロカロリー 蛋白質20.1g 脂質12.7g/食塩相当量1.3g
4日	18日	肉じゃが 笹かまのカレー揚げ もやしの味噌汁・果物	牛肉・じゃが芋・糸コン・玉ねぎ・人参・醤油・きび砂糖 笹かま・小麦粉・カレー粉・菜種油 もやし・玉ねぎ・人参・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	4日 ゆかり玄米ご飯 牛乳	エネルギー653キロカロリー 蛋白質20.6g 脂質16.2g/食塩相当量2.0g	18日 さつま芋のミルク煮 麦茶	エネルギー514キロカロリー 蛋白質16.1g 脂質13.9g/食塩相当量1.9g
5日	20日	鮭のパン粉焼き ポテトサラダ チンゲン菜の味噌汁・果物	鮭・パン粉・バター・パセリ じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン・ハム・きゅうり・ノンエッグマヨ チンゲン菜・えのき・玉ねぎ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	5日 フライドポテト 牛乳	エネルギー635キロカロリー 蛋白質20.8g 脂質25.4g/食塩相当量1.8g		
6日		★親子煮 おかか納豆 チーズ 小松菜の味噌汁・果物	鶏肉・卵・じゃが芋・玉ねぎ・糸コン・人参・干し椎茸・麩・醤油・みりん 納豆・鰹節・ごま プロセスチーズ 小松菜・玉ねぎ・しめじ・えのき・麩・味噌・鰹節・昆布	6日 米粉のクッキー 牛乳	エネルギー657キロカロリー 蛋白質23.5g 脂質16.8g/食塩相当量2.4g		
7日		さつま芋シチュー ブロッコリーとツナのサラダ・果物	さつま芋・豚肉・玉ねぎ・人参・コーン・シチュールー・牛乳 キャベツ・人参・ブロッコリー・ツナ缶・ノンエッグマヨ	7日 りんごのゼリー 醤油せんべい	エネルギー474キロカロリー 蛋白質10.9g 脂質10.2g/食塩相当量1.4g		
10日	24日	かじきの竜田揚げ 野菜の納豆和え かぶの味噌汁・果物	かじき・片栗粉・生姜・醤油・みりん・菜種油 ほうれん草・もやし・キャベツ・人参・ひきわり納豆・醤油 かぶ・かぶの葉・しめじ・味噌・鰹節・昆布	10日 ジャムパン 牛乳	エネルギー522キロカロリー 蛋白質18.9g 脂質17.6g/食塩相当量1.9g	24日 混ぜ玄米ご飯 牛乳	エネルギー638キロカロリー 蛋白質21.6g 脂質18.1g/食塩相当量2.4g
12日	26日	鰹の味噌マヨ焼き 切干大根煮 キャベツの味噌汁・果物	鰹・味噌・ノンエッグマヨ 切干大根・人参・糸コン・ごぼう・干し椎茸・豚肉・帆立缶・醤油・みりん キャベツ・玉ねぎ・しめじ・えのき・麩・味噌・鰹節・昆布	12日 塩昆布の 炊き込み玄米ご飯 牛乳	エネルギー592キロカロリー 蛋白質23.2g 脂質11.3g/食塩相当量1.5g	26日 ★たこ焼き 牛乳	エネルギー453キロカロリー 蛋白質22.0g 脂質9.5g/食塩相当量1.5g
13日	27日	ハートのクロquette スパゲティサラダ なめこの味噌汁・果物	さつま芋・じゃが芋・塩・胡椒・パン粉・小麦粉・菜種油 スパゲティ・玉ねぎ・人参・コーン・ハム・きゅうり・ノンエッグマヨ なめこ・豆腐・ねぎ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	13日 チョコプリン 塩せんべい	エネルギー606キロカロリー 蛋白質16.8g 脂質21.2g/食塩相当量1.7g	27日 焼きおにぎり 牛乳	エネルギー652キロカロリー 蛋白質18.0g 脂質17.4g/食塩相当量2.4g
14日	28日	(14日)生活発表会 (28日)牛丼 お浸し 大根の味噌汁・果物	(14日)生活発表会 (28日)牛肉・玉ねぎ・糸コン・生姜・醤油・きび砂糖 ほうれん草・もやし・人参・醤油 大根・しめじ・えのき・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	14日	生活発表会	28日 みかんヨーグルト 揚げせんべい	エネルギー548キロカロリー 蛋白質19.7g 脂質9.7g/食塩相当量1.9g
9日	25日	グラタン 春雨中華炒め 根菜汁・果物	ツナ缶・マカロニ・コーン・ベーコン・玉ねぎ・ホワイトソース・牛乳・チーズ 春雨・人参・牛肉・醤油・ごま油 キャベツ・大根・人参・しめじ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	9日 わかめうどん 牛乳	エネルギー652キロカロリー 蛋白質23.4g 脂質21.2g/食塩相当量2.4g	2月アレルギー対応食  <昼食> 2/6と2/20 親子煮 → 鶏じゃが(鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・糸コン 人参・干し椎茸・醤油・きび砂糖)  <おやつ> 2/3 甘食 → いちごのカップケーキ 2/25 オニオンマフィン → ホットケーキ 2/26 たこ焼き → おやき	
25日		鶏肉のみそ焼き ほうれん草のサラダ 大根と里芋の味噌汁・果物	鶏肉・味噌・きび砂糖・みりん ほうれん草・ベーコン・しめじ・えのき・ごま油・ノンエッグマヨ 大根・里芋・しめじ・えのき・油揚げ・ねぎ・味噌・鰹節・昆布	25日 ★オニオンマフィン 牛乳	エネルギー664キロカロリー 蛋白質24.2g 脂質22.6g/食塩相当量2.4g		
19日 誕生会		★バイキング★ クロワッサン・ バターロール・焼きそば・アメリカンドッグ・ポテトサラダ・中華風サラダ・コーン スープ・白菜の味噌汁・果物	クロワッサン又はバターロール 中華麺・キャベツ・豚肉・人参・玉ねぎ・ソース ウイン ナー・小麦粉・菜種油 じゃが芋・ハム・きゅうり・コーン・ノンエッグマヨ 春雨・牛肉・人 参・きゅうり・醤油・ごま油 コーン・牛乳・ホワイトソース 白菜・しめじ・えのき・ネギ・油 揚げ・味噌・鰹節・昆布	19日 りんごのタルト 牛乳	バイキング		

※0～2歳児の主食は、園で準備します。 3～5歳児は主食をご持参下さい。

◎お米は土作りからこだわった特別栽培米、農薬9割減、米沢で収穫されたお米を使用しています。

◎献立は、食材等の都合により変更することがあります。

※栄養価は、持参用ご飯110gを想定

果物はみかんで計算

