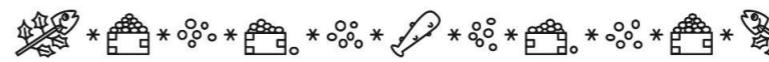




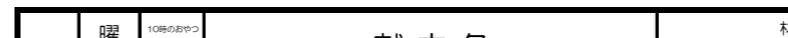
# 2月のこんだて



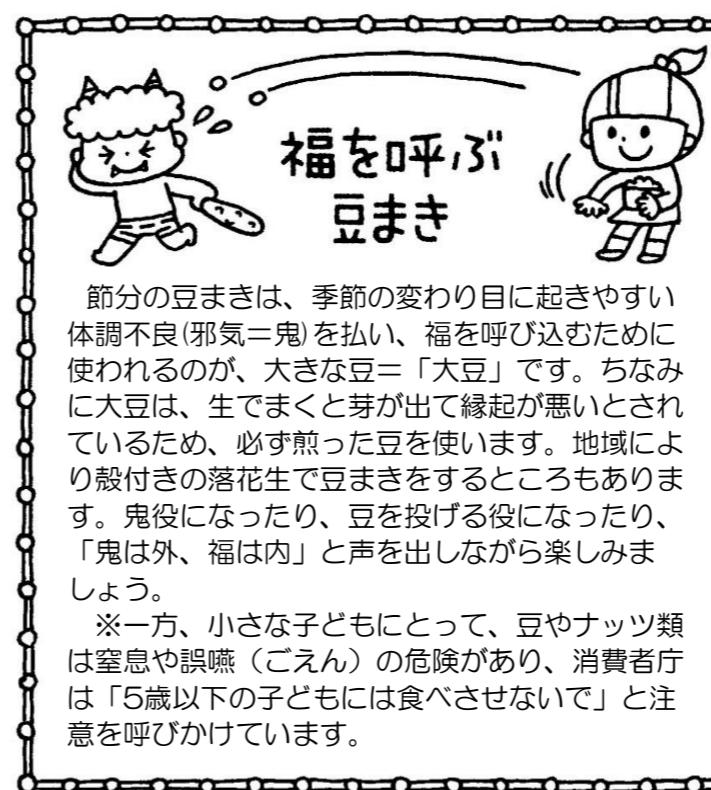
令和8年2月1日 上長渕保育園

日	曜日	10時のおやつ	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄養価 3歳未満児 3歳以上児
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 16	月 16	牛乳	三色丼 キャベツとハムのサラダ 豆腐としめじの味噌汁 ミニゼリー	精白米 押麦 三温糖 いりごま マヨネーズ ゼリー	鶏ひき肉 鶏卵 ロースハム 木綿豆腐 淡色辛みそ しらす干し	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん ぶなしめじ あおのり	じゃこ トースト 牛乳	エネルギー 512 Kcal 566 Kcal たんぱく質 22.0 g 24.0 g 脂 質 18.8 g 19.7 g
3	火	豆乳	焼きそば 鶏肉の塩こうじ焼き スナップえんどう えのきと麸のすまし汁 果物	中華めん 調合油 米こうじ 三温糖 観世ふ 精白米	ふたもも 若鶏もも 削り節 まぐろ油漬缶詰(白) 鶏卵 ロースハム	キャベツ スナップえんどう たまねぎ にんじん あおのり くだもの	恵方巻き 麦茶	エネルギー 535 Kcal 603 Kcal たんぱく質 21.6 g 23.7 g 脂 質 16.6 g 17.1 g ～2026年 恵方～ 南南東やや南(165度)
17	火	豆乳	たまごサンドイッチ カリフラワーのカレーソテー ミニトマト ポテトチャウダー 果物	食パン ソフトマーガリン マヨネーズ 調合油 じやがいも 有塩バター	鶏卵 ベーコン 若鶏もも 脱脂粉乳 油揚げ	カリフラワー ブロッコリー たまねぎ にんじん ミニトマト くだもの	いなり寿司 麦茶	エネルギー 512 Kcal 573 Kcal たんぱく質 20.3 g 22.0 g 脂 質 22.5 g 24.5 g
4 18	水	牛乳	わかめご飯 ひれかつ キャベツのゆかり和え かぼちゃと油揚げの味噌汁 果物	精白米 薄力粉 パン粉 調合油 ホットケーキミックス 有塩バター	ふたヒレ 鶏卵 油揚げ 淡色辛みそ フレンヨーグルト	乾わかめ キャベツ にんじん しその葉 くりかぼちゃ くだもの	ホット ケーキ 牛乳	エネルギー 488 Kcal 540 Kcal たんぱく質 20.7 g 22.5 g 脂 質 14.6 g 14.4 g
5	木	豆乳	ご飯 さけのちゃんちゃん焼き ふかし芋 かき卵汁	精白米 有塩バター 三温糖 調合油 さつまいも 片栗粉	ぎんざけ 甘みそ 鶏卵 削り節 きな粉	キャベツ りょくとうもやし たまねぎ にんじん 生しいたけ 切りみつば	マカロニ あべかわ 牛乳	エネルギー 473 Kcal 564 Kcal たんぱく質 19.3 g 18.8 g 脂 質 15.3 g 18.4 g 5日：ひよこ組懇談会
19	木	豆乳	ご飯 さけのちゃんちゃん焼き ふかし芋 かき卵汁	精白米 有塩バター 三温糖 調合油 さつまいも 片栗粉	ぎんざけ 甘みそ 鶏卵 削り節 きな粉	キャベツ りょくとうもやし たまねぎ にんじん 生しいたけ 切りみつば	アップル パイ 牛乳	エネルギー 506 Kcal 558 Kcal たんぱく質 19.1 g 20.1 g 脂 質 18.7 g 19.6 g
6	金	牛乳	和風ツナスパゲティー さつま芋のサラダ ほうれんそうとベーコンの豆乳スープ 果物	スパゲティ 調合油 有塩バター さつまいも マヨネーズ 精白米	まぐろ油漬 ロースハム ベーコン 豆乳 かつお節 切れてるチーズ	たまねぎ ぶなしめじ 生しいたけ にんじん 黄ピーマン くだもの	チーズ おかかおむすび 麦茶	エネルギー 541 Kcal 600 Kcal たんぱく質 18.1 g 22.0 g 脂 質 16.3 g 25.5g
20	金	牛乳	和風ツナスパゲティー さつま芋のサラダ ほうれんそうとベーコンの豆乳スープ	スパゲティ 調合油 有塩バター さつまいも マヨネーズ 精白米	まぐろ油漬 ロースハム ベーコン 豆乳 かつお節 切れてるチーズ	たまねぎ ぶなしめじ 生しいたけ にんじん 黄ピーマン にんにく	バナナ クレープ 麦茶	エネルギー 573Kcal 643Kcal たんぱく質 20.3 g 21.5 g 脂 質 24.0 g 25.4 g 20日：うさぎ組懇談会
7 21	土	豆乳	ハヤシライス 切り干し大根のサラダ チンゲン菜とたまごのスープ	精白米 調合油 いりごま 三温糖 せんべい	ふたもも 鶏卵 ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム 切干しだいこん きゅうり チンゲンサイ	みかん ヨーグルト おせんべい	エネルギー 486 Kcal 543 Kcal たんぱく質 17.7 g 19.0 g 脂 質 14.2 g 14.2 g
9	月	豆乳	チャーハン 中華サラダ 豆腐とわかめのスープ 果物	精白米 調合油 ごま油 緑豆はるさめ いりごま 三温糖	鶏卵 焼き豚 なると 木綿豆腐	長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん わかめ くだもの	大学芋 牛乳	エネルギー 507 Kcal 562 Kcal たんぱく質 15.7 g 16.3 g 脂 質 14.9 g 15.0 g

※材料の都合により、変更することがあります。



日	曜日	10時のおやつ	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄養価 3歳未満児 3歳以上児
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
10	火	牛乳	ロールパン マカロニグラタン フレンチサラダ もやしと玉ねぎのスープ	ロールパン 薄力粉 マカロニ 調合油 有塩バター	若鶏むね パルメザンチーズ マカロニ コンーン缶 キャベツ きゅうり	たまねぎ にんじん マッシュルーム 板こんにゃく 焼き竹輪 ホットケーキミックス 白玉粉	かっぱ巻き 麦茶	エネルギー 452 Kcal 498 Kcal たんぱく質 16.3 g 17.1 g 脂 質 16.2 g 16.5 g
24								
25	水	豆乳	ご飯 さばの味噌煮 五目ひじき はんぺんとみつばのすまし汁 果物	精白米 三温糖 板こんにゃく 調合油 ホットケーキミックス 白玉粉	さば 淡色辛みそ 大豆水煮缶詰 焼き竹輪 はんぺん 削り節	しょうが 乾ひじき にんじん さやいんげん 糸みつば くだもの	ポンデ ケージョ 牛乳	エネルギー 510 Kcal 565 Kcal たんぱく質 22.3 g 24.6 g 脂 質 16.5 g 17.0 g
12	木	牛乳	味噌ラーメン シュウマイ ミニトマト 果物	中華めん ごま油 さつまいも 三温糖 有塩バター 精白米	ぶたひき肉 さつまいも 三温糖 有塩バター 精白米	はくさい たまねぎ りょくとうもやし にんじん にら くだもの	たらマヨ おむすび 麦茶	エネルギー 491 Kcal 540 Kcal たんぱく質 15.1 g 15.5 g 脂 質 13.0 g 12.5 g
26								
13	金	豆乳	ぶりかけ玄米ご飯 たらの香り揚げ ほうれん草と竹輪のおかかあえ えのきと麸のすまし汁 スティックチーズ	精白米 玄米 薄力粉 調合油 観世ふ ホットケーキミックス	たら 鶏卵 焼き竹輪 かつお節 削り節 プロセスチーズ	あおのり ほうれんそう りょくとうもやし にんじん えのきだけ こねぎ	豆腐 プラウニー 牛乳	エネルギー 485 Kcal 534 Kcal たんぱく質 21.2 g 22.7 g 脂 質 16.1 g 15.9 g
27	金	豆乳	ぶりかけ玄米ご飯 たらの香り揚げ ほうれん草と竹輪のおかかあえ えのきと麸のすまし汁 スティックチーズ	精白米 玄米 薄力粉 調合油 観世ふ ホットケーキミックス	たら 鶏卵 焼き竹輪 かつお節 削り節 プロセスチーズ	あおのり ほうれんそう りょくとうもやし にんじん えのきだけ こねぎ	ピザボテト 牛乳	エネルギー 493 Kcal 538 Kcal たんぱく質 21.223.4 g 24.7 g 脂 質 19.3 g 19.4 g 27日：きりん組懇談会
14	土	牛乳	親子丼 マカロニサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 果物	精白米 押麦 三温糖 マカロニ マヨネーズ 黒砂糖	若鶏もも 鶏卵 ロースハム 油揚げ 淡色辛みそ	たまねぎ 生しいたけ きざみのり にんじん きゅうり くだもの	黒糖 蒸しパン 牛乳	エネルギー 493 Kcal 547 Kcal たんぱく質 18.6 g 19.8 g 脂 質 16.3 g 16.6 g
28								



## 2月の旬の食材

大根 白菜 ねぎ 小松菜 ほうれん草 さといも  
ブロッコリー カリフラワー みかん いよかん

いちご たら ぶり

## ・・・食品での窒息や誤嚥を防ぐために・・・

- ①食べている時は姿勢をよくし、食べることに集中させる。  
泣いている時に食べ物をあげない。
- ②小さく切り分けても子どもが口に詰め込むことがあるため、少しづつよく噛んで食べるよう伝え、様子を見守る。
- ③硬くてかみ碎く必要のある豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせない。
- ④節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫し、5歳以下の子どもが拾って口に入れないように後片付けを徹底する。

	乳児(1～2歳児)	幼児(3～5歳児)	
目標	今月	目標	今月
エネルギー	472kcal	503kcal	549kcal 553kcal
たんぱく質	17.7g	20.5g	20.6g 21.3g
脂質	14.7g	17.8g	17.1g 18.1g

※一方、小さな子どもにとって、豆やナッツ類は窒息や誤嚥（ごえん）の危険があり、消費者庁は「5歳以下の子どもには食べさせない」と注意を呼びかけています。