

2026年 2月 献立表

☆今月の食育目標☆
『食べものから栄養になるまでを知る』



調布なないろ保育園

日	曜	0歳児 午前おやつ	昼 食	午後 おやつ	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	乳Kcal / g 幼Kcal / g
					熱力となる	血・肉・骨となる	身体の調子を整える	
2	月	菓子 茶	食パン、いわしのパン粉焼き、フレンチサラダ、大豆入りコンソメスープ、牛乳、果物（みかん） 『節分献立』	いなり寿司 茶	パン、ごめ、ごま、パン粉、とうもろこし	いわし、ベーコン、油揚げ、ツナ、牛乳、大豆	にんにく、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、はくさい、たまねぎ、みかん	465/19.2 580/23.9
3	火	菓子 茶	ご飯、豚じゅが、焼き麩とこまつなじゅこまぶし、なめこの味噌汁、果物（りんご）	おからナゲット 牛乳	ごめ、じゃが芋、麩	豚肉、しらす、豆乳、おから、鶏肉、豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、こまつな、なめこ、みつば、だいこん、りんご	470/19.3 586/24.1
4	水	菓子 茶	ご飯、鶏ごま風味焼き、刻み昆布の炒り煮、はくさいの味噌汁、果物（バナナ）	黒みつクッキー 牛乳	ごめ、薄力粉、マーガリン、黒みつ、ごま	鶏肉、昆布、さつま揚げ、牛乳	にんじん、だいこん、さやいんげん、はくさい、ねぎ、えのき、バナナ	473/16.0 590/20.0
5	木	菓子 茶	豆乳担々麺、バリバリサラダ、ヨーグルト、果物（りんご）	ホットドッグ 茶	中華麺、パン、ごま、コーンフレーク	ウインナー、豆乳、ヨーグルト、豚肉	にんじん、だいこん、さやいんげん、はくさい、ねぎ、えのき、バナナ	459/20.5 570/25.6
6	金	菓子 茶	カレーライス、中華きゅうり、わかめスープ、果物（バナナ）	マカロニきなこ 牛乳	ごめ、マカロニ、じゃが芋	ウインナー、豚肉、わかめ、きなこ、牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、にんにく、しょうが、りんご、バナナ	454/13.6 566/17.0
7	土	菓子 茶	肉うどん、里芋とこんにゃくの煮物、ヨーグルト、果物	メープルトースト 牛乳	うどん、パン、マーガリン、里芋、メープルシロップ	豚肉、鶏肉、わかめ、ヨーグルト、牛乳	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、ねぎ、糸こんにゃく、さやいんげん、果物	469/18.6 584/23.3
9	月	菓子 牛乳	ひじきご飯、フリの照り焼き、こまつなごま味噌和えみぞれ汁、果物（みかん）	ナポリタン 茶	ごめ、ごま、スペグッティ	ひじき、フリ、ベーコン、油揚げ、鶏肉、豆腐	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、こまつな、だいこん、もやし、しめじ、ねぎ、ピーマン、みかん	433/15.4 539/19.2
10	火	菓子 茶	コッペパン、チキンのハニートラップ、フロッコリー炒め、豆乳コーンチャウダー、果物（りんご）	五平もち 茶	パン、ごめ、はちみつ、もちごめ、ごま、とうもろこし	鶏肉、ハム、ベーコン、豆乳	にんにく、フロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、りんご	456/17.4 568/21.7
12	木	菓子 牛乳	けんちんうどん、ちくわの磯辺揚げ、ヨーグルト、果物（バナナ）	ポップコーン ミレービスケット かみかみ昆布、茶	うどん、薄力粉、里芋	ヨーグルト、ちくわ、青のり、鶏肉、豆腐	にんじん、ねぎ、ごぼう、もやし、だいこん、ほうれんそう、バナナ	421/14.5 526/18.2
13	金	菓子 茶	ご飯、煮込みハンバーグ、ポテトとグリンピースのソテー、切干だいこんの味噌汁、果物（りんご）	ココアの ホットケーキ (卵使用)、牛乳	ごめ、パン粉、じゃが芋、薄力粉、マーガリン、ココア	豚肉、豆腐、豆乳チーズ、卵、豆乳、牛乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、グリンピース、切干だいこん、ごぼう、ねぎ、りんご	441/17.0 551/21.2
14	土	菓子 牛乳	きのこスパゲッティ、冬野菜のボトフ、ヨーグルト、果物	ツナおにぎり 茶	スペグッティ、ごめ、マーガリン	ベーコン、ウインナー、ヨーグルト、ツナ	たまねぎ、にんじん、えのき、しめじ、かぶ、フロッコリー、果物	426/10.8 532/13.5
16	月	菓子 茶	わかめご飯、鶏のから揚げ、ほうれんどうサラダ、じゃが芋の味噌汁、果物（バナナ）	あんまん 茶	ごめ、薄力粉、じゃが芋	鶏肉、小豆、ハム、わかめ	しょうが、ほうれんどう、しめじ、えのき、たまねぎ、にんじん、みつば、バナナ	433/14.4 541/18.0
17	火	菓子 茶	フォカッチャ、タラのピザ焼き、キューピックベジタブル、かぶのスープ、牛乳、果物（りんご）	こぎつねおにぎり 茶	パン、ごめ、とうもろこし	タラ、ハム、ベーコン、豆乳チーズ、牛乳、油揚げ	たまねぎ、ピーマン、さやいんげん、キャベツ、にんじん、ねぎ、かぶ、かぶの葉、りんご	440/17.1 549/21.4
18	水	菓子 茶	★はるまき丼、だいこんサラダ、冬野菜汁、果物（バナナ）	麩のラスク 牛乳	ごめ、麩、さつま芋、マーガリン、はるさめ、はるまきの皮	豚肉、鶏肉、牛乳	ピーマン、にんじん、しいたけ、にんにく、だいこん、きゅうり、たまねぎ、はくさい、しゅんさく、バナナ	477/14.6 595/18.3
19	木	菓子 茶	味噌ラーメン、ポテトサラダ、ヨーグルト、果物（みかん）	『誕生会』 バナナのパフェ 茶	中華麺、じゃが芋、コーンフレーク、薄力粉、ココア	豚肉、ハム、ヨーグルト、豆乳、豆乳クリーム	にんにく、しょうが、ねぎ、もやし、にら、にんじん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、バナナ、みかん	463/16.5 578/20.6
20	金	菓子 牛乳	ご飯、鮭の塩焼き、ささみとわかめのごま酢和え、豚汁、果物（りんご）	『フックメニュー』 ゴリララくんの ちくわ、牛乳	ごめ、ごま、とうもろこし	豚肉、豆腐、鶏肉、わかめ、鮭、ちくわ、ツナ、牛乳	にんじん、きゅうり、しめじ、ねぎ、だいこん、はくさい、糸こんにゃく、たまねぎ、りんご	429/21.7 536/27.2
21	土	菓子 茶	鶏にゅうめん、かほちゃと厚揚げの煮物、ヨーグルト、果物	ガーリックトースト 牛乳	そうめん、パン、マーガリン	鶏肉、厚揚げ、ヨーグルト、牛乳	乾しいたけ、にんじん、ほうれんどう、ねぎ、かほちゃ、パセリ、ににく、果物	445/19.1 555/23.9
24	火	菓子 牛乳	食パン、タンドリーチキン、花野菜ソテー、パスタスープ、牛乳、果物（バナナ）	焼きそば 茶	パン、マカロニ、中華麺	鶏肉、ハム、ベーコン、牛乳、豚肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、カリフラワー、フロッコリー、キャベツ、もやし、バナナ	423/18.0 528/22.5
25	水	菓子 茶	ご飯、サバの竜田揚げ、はくさいのおかか和え、さつま汁、果物（りんご）	チヂミ 茶	ごめ、さつま芋、薄力粉、ごま	サバ、かつお節、豚肉、ウインナー	しょうが、はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ、だいこん、にら、もやし、りんご	436/14.9 545/18.6
26	木	菓子 牛乳	★まる天うどん（福岡県）、ハスのサラダ、ヨーグルト、果物（みかん）	チキンライス (非常用) かみかみ昆布、茶	うどん、ごめ、ごま、麩	鶏肉、さつま揚げ、ベーコン、昆布、ヨーグルト	にんじん、だいこん、ねぎ、たまねぎ、れんこん、きゅうり、みかん	421/14.8 525/18.6
27	金	菓子 茶	ご飯、鶏肉のねぎ塩焼き、ビーフンソテー、なすと油揚げの味噌汁、果物（バナナ）	揚げパン 牛乳	ごめ、パン、ビーフン	油揚げ、鶏肉、豚肉、牛乳	ねぎ、ににく、キャベツ、黄ピーマン、にんじん、しめじ、なす、たまねぎ、バナナ	475/16.5 594/20.7
28	土	菓子 牛乳	ベーコンスパゲッティ、ミネストローネ、ヨーグルト、果物	鮭おにぎり 茶	スペグッティ、ごめ、ごま、とうもろこし、じゃが芋、マーガリン	ヨーグルト、ウインナー、ベーコン、鮭	ほうれんどう、しめじ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、さやいんげん、果物	429/12.0 536/15.1

※朝おやつについて 朝おやつは「赤ちゃんせんべい」・「野菜スティック」のいずれかで提供致します。

※おやつの昆布について 乳児クラスへは、噛むことを鍛えるために土・日・祝日以外の月～金曜日の午後おやつに昆布を提供しています。幼児クラスへは、献立表に『かみかみ昆布』の記載がある日（月2～3回程度）に昆布を提供しています。

※土曜日の果物について 土曜日の果物はバナナ、りんご、オレンジ、みかんのいずれかで提供致します。

※マーガリンについて マーガリンは動物性原料不使用のものです。

都合により献立内容を変更する場合があります。

《お知らせ》

*通常月曜日がご飯の献立になりますが、2日（月）が行事食のためパンの献立となります。

*20日（金） おやつ ブックメニューは「ゴリララくんのコックさん」よりちくわの穴にツナ、コーン、マヨネーズを入れて焼きます。

*26日（木） おやつ 非常用のチキンライスを提供します。

*地産地消の取り組みとして、緑色の野菜は調布産のものを使用する予定です。

*食育の取り組みとして、オレンジ色の野菜は有機野菜や無農薬野菜を使用する予定です。

《新メニュー》

18日（水） 昼 はるまき丼

今 年 度 第 1 学 年	カロリー kcal	たんぱく質 g	今 年 の 平 均	カロリー kcal	たんぱく質 g
	乳児 460	乳児 17.0		乳児 447	乳児 16.4
幼児 570	幼児 20.0	幼児 558	幼児 20.6		

今年度後期 目標	カロリー kcal		たんぱく質 g		今月の 平均	カロリー kcal		たんぱく質 g		
	乳児		17.0			乳児		16.4		
	460	570	558	20.0		447	558	20.6		