



令和8年 2月分献立表.

新座市保育園

日	曜日	献立名			主な食品名		
		1, 2歳 午前おやつ	昼食	午後おやつ	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	牛乳 せんべい	ごはん チキンごぼう 浅漬け すまし汁	きつねうどん	せんべい, 胚芽精米, 片栗粉, サラダ油, 三温糖, うどん	牛乳, 鶏こま肉, 木綿豆腐, わかめ, 煮干し(だし), 油揚げ, こんぶ(だし)	ごぼう, 人参, 青ピーマン, 玉ねぎ, きゅうり, 大根, えのき, 小松菜, 長ねぎ
3	17 火	牛乳 ビスケット	【節分献立】 まめまきごはん 焼きししゃも 五目きんぴら みそ汁	【節分献立】 牛乳 3日 揚げパン 17日 きなこボール	ビスケット, 胚芽精米, ごま油, 三温糖, 糸こんにゃく, サラダ油, 米粉ロール, もち米, 胚芽精米	牛乳, こんぶ(だし), ちりめんじゃこ, 大豆水煮, 煮干し(だし), ししゃも, 鶏こま肉, さつま揚げ, みそ, きな粉	ほうれん草, 人参, ごぼう, 白菜, 小松菜, ぶなしめじ
4	18 水	牛乳 せんべい	かきたまうどん かぼちゃの甘煮 野菜の甘酢しょうゆ漬	牛乳 4日 クイックブレッド 18日 ミニパン	せんべい, うどん, 片栗粉, 三温糖, 薄力粉, バター, ミニパン	牛乳, 鶏ひき肉, たまご, 煮干し(だし), こんぶ(だし), プレーンヨーグルト	小松菜, 人参, 玉ねぎ, 干し椎茸, かぼちゃ, きゅうり, 大根, にんにく, 干しびどう
5	19 木	りんごジュース チーズ	ごはん れんこん入り松風焼き ブロッコリー 中華スープ	ほうじ茶 青のりじゃこごはん	胚芽精米, パン粉, 三温糖, 白いりごまごま油	チーズ, 鶏ひき肉, 調製豆乳, みそ, ベーコン, 煮干し(だし), 青のり, ちりめんじゃこ	りんごジュース, れんこん, 玉ねぎ, 人参, ブロッコリー, ぶなしめじ, 小松菜
6	20 金	牛乳 ビスケット	豚丼 浅漬け みそ汁	牛乳 チーズポテト	ビスケット, 胚芽精米, しらす, 三温糖, 小町ふ, じゃがいも, マヨネーズタイプドレッシング	牛乳, 豚こま肉, わかめ, 煮干し(だし), みそ, ベーコン, 粉チーズ	玉ねぎ, えのき, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, 人参, 小松菜
7	21 土	牛乳 せんべい	和風きのこスパゲッティ かぶのスープ ブロッコリー	牛乳 まるパン みかん	せんべい, スパゲッティ, サラダ油, パン	牛乳, 豚こま肉, きざみのり, ベーコン, 煮干し(だし), こんぶ(だし)	人参, 玉ねぎ, ぶなしめじ, えのき, かぶ, かぼちゃ, ブロッコリー, みかん
9	月	牛乳 せんべい	ごはん ささみフライ ポイルキャベツ トマト かぼちゃと野菜のスープ	牛乳 さつまいも砂糖がけ	せんべい, 胚芽精米, 薄力粉, パン粉, サラダ油, さつまいも, 三温糖	牛乳, 鶏ささ身, ベーコン, 煮干し(だし)	キャベツ, トマト, かぼちゃ, 玉ねぎ, 人参, 小松菜
10	24 火	ヨーグルト	ごはん チキンカレー コーンサラダ	牛乳 ポップコーン りんご	胚芽精米, じゃがいも, クリームコーン缶, 薄力粉, バター, サラダ油, ホールコーン, ポップコーン用コーン	ヨーグルト, 鶏こま肉, 牛乳, ロースハム, わかめ	人参, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり, りんご
12	25 水	牛乳 せんべい	ごはん たまご焼き 切干大根のナムル けんちん汁	牛乳 ツナ春巻き	せんべい, 胚芽精米, 三温糖, サラダ油, ホールコーン, 白いりごま, ごま油, じゃがいも, 糸こんにゃく, 春巻きの皮	牛乳, たまご, 鶏ひき肉, かまぼこ, 木綿豆腐, 煮干し(だし), ロースハム, ツナ缶, ピザ用チーズ	玉ねぎ, 切干しだいこん, きゅうり, 人参, ごぼう, 大根, 長ねぎ, ぶなしめじ
13	26 木	牛乳 ビスケット	ロールパン タンドリーチキン フレッシュサラダ キャベツとコーンのスープ	ほうじ茶 チーズおにぎり	ビスケット, 米粉ロール, サラダ油, ホールコーン, 胚芽精米, 白いりごま	牛乳, 鶏もも肉, プレーンヨーグルト, わかめ, ベーコン, 煮干し(だし), サラダチーズ, 粉末かつお節	玉ねぎ, しょうが, にんにく, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり
14	27 金	みかんジュース チーズ	あんかけ焼きそば さつまいもの甘煮 ブロッコリー	牛乳 セサミドーナッツ	蒸し中華めん, サラダ油, 片栗粉, さつまいも, 三温糖, 薄力粉, 白いりごま, 白すりごま	チーズ, 豚こま肉, いか, かまぼこ, 牛乳, たまご, スキムミルク	みかんジュース, 白菜, 緑豆もやし, 人参, 干し椎茸, ブロッコリー
14	28 土	牛乳 せんべい	チャーハン ごまあえ みそ汁	牛乳 まるパン みかん	せんべい, 胚芽精米, サラダ油, 白すりごま, 三温糖, じゃがいも, パン	牛乳, 焼豚, たまご, わかめ, 煮干し(だし), みそ	長ねぎ, キャベツ, 人参, 小松菜, 玉ねぎ, みかん
お誕生会		牛乳 せんべい	5歳児クラスで選んだメニューです！※	ぶどうゼリー ビスケット みかん	せんべい, 三温糖, ビスケット	牛乳, アガー	ぶどうジュース, みかん

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

※お誕生会のメニュー

第一保育園 きつねうどん から揚げ トマト のりあえ ヨーグルトあえ

第二保育園 しそふりかけごはん 鮭のマヨ焼き かぶのスープ フルーツポンチ いちご

栄保育園 冷やし中華 から揚げ さつまいもの甘煮 フルーツポンチ いちご

西城保育園 照り焼きチキン丼 じゃこサラダ たまごスープ フルーツポンチ いちご

北野保育園 野菜ラーメン から揚げ スティック野菜 フルーツポンチ いちご

新座保育園 野菜ラーメン から揚げ スティックきゅうり フルーツポンチ いちご

月間平均栄養摂取量

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)に基づく栄養計算

1・2歳児		3歳児以上	
エネルギー(kcal)	507	エネルギー(kcal)	553
たんぱく質(g)	20	たんぱく質(g)	21.9

毎月19日は食育の日です。

「早寝早起きみんなで毎日朝ごはん」をすすめています。

まずは、簡単・手軽なもので毎日続けましょう。

