



2026年 2月 お給食 献立表



練馬和光保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	
月 2 16	塩野菜ラーメン 大根のさっぱりサラダ QBBチーズ	547.0(565.5) 20.1(18.8) 11.0(12.9) 2.2(1.8)	焼きそば麺、○米、ごま油、○砂糖	チーズ、豚ひき肉、ツナ油漬缶、○牛ひき肉、○ごま、◎牛乳	だいこん、○ブルーネ(乾)、きゅうり、緑豆もやし、キャベツ、ねぎ、にんじん、にら、○ねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	焼肉風おにぎり ブルーネ 麦茶
火 3 節分	海苔巻き なめこほうれん草のみそ汁 鰯の香味焼き みかん缶	628.7(557.8) 22.2(19.6) 21.8(19.7) 1.3(1.1)	米、○小麦粉、○砂糖、○油、エッグケア、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、ツナ油漬缶、卵、○卵、いわし(煮干し)、淡色みそ、○生クリーム、◎牛乳	みかん、○バナナ、○にんじんジュース、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、なめこ、○にんじん、焼きのり、こんぶ(だし用)	鬼のケーキ バナナ 牛乳
水 4 18	豚ブルコギ丼 きのこの中華スープ キャベツとワカメのナムル風サラダ	528.1(483.5) 16.4(15.8) 18.5(17.0) 1.8(1.4)	米、○焼飯、○砂糖、ごま油、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○バター、すりごま、ごま、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、○バナナ、きゅうり、にら、にんじん、しめじ、ねぎ、しいたけ、えのきだけ、カットわかめ、こんぶ(だし用)	お昼ラスク バナナ 牛乳
木 5 火 17	ロールパン かぶとコーンのスープ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとツナのマヨサラダ	508.8(438.8) 20.7(16.2) 14.8(14.1) 2.4(1.5)	ロールパン、○米、エッグケア、○砂糖	鶏もも肉、ツナ油漬缶、○だしすき水漬缶詰、○油揚げ、すりごま、◎牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、○ブルーネ(乾)、から、にんじん、マーマレード、○にんじん、コーン缶、○ひじき、こんぶ(だし用)	ひじきごはん ブルーネ 麦茶
金 6 生命の日 20	ご飯 えのきの味噌汁 高野豆腐のきめ煮 味噌ドレッシングサラダ	470.3(445.6) 16.4(15.9) 9.6(11.7) 1.4(1.1)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、○調理用豆腐、淡色みそ、凍り豆腐、いわし(煮干し)、ごま、◎牛乳	ごまつな、○オレシシ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、コーン缶、○コーン缶、ほうれんそう、こんぶ(だし用)	コーンチーズ蒸しパン オレシシ 牛乳
土 7 21	ツナとトマトのスパゲティー コンソメスープ 森のサラダ	427.8(405.1) 17.4(15.5) 10.9(13.7) 1.4(1.0)	スパゲティー、○マカロニ、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、ツナ油漬缶、◎牛乳	ホールトマト缶詰、キャベツ、○バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、しめじ、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)	マカロニココア バナナ 牛乳
月 9	ご飯 キャベツとコーンのスープ 鶏ももハニーマスタード焼き にんじんドレッシングサラダ	507.0(520.1) 16.7(17.6) 15.8(17.2) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、○砂糖、油、はちみつ、○粉糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○バター、◎牛乳	キャベツ、○みかん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、レモン果汁、こんぶ(だし用)	スノーボールクッキー みかん缶 牛乳
火 10 24	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 大根とさつま芋のそぼろ煮 春雨サラダ	450.5(399.4) 9.5(10.2) 12.6(11.9) 1.4(1.1)	米、さつまいも、はるさめ、○砂糖、砂糖、米油、ごま油、片栗粉	○生クリーム、鶏ひき肉、木綿豆腐、淡色みそ、◎牛乳	にんじん、○バナナ、だいこん、きゅうり、○りんご缶、○もも缶、○みかん缶、ねぎ、コーン缶、さやえんどう、こんぶ(だし用)、カットわかめ	フルーツのクリーム和え 麦茶
木 12 26	ご飯 椎茸と三つ葉のすまし汁 鮭のみそ焼き キャベツのごま酢和え	518.4(517.6) 24.5(21.2) 12.4(15.1) 2.0(1.6)	米、○食パン、○はちみつ、砂糖	○牛乳、さけ、ツナ油漬缶、花かつお、淡色みそ、○バター、すりごま、◎牛乳	キャベツ、○みかん、にんじん、ねぎ、みつば、しいたけ、カットわかめ、こんぶ(だし用)	はちみつトースト みかん 牛乳
金 13 27	チキンカレー キャベツの和風サラダ 明治北海道十勝ヨーグルト	542.8(506.3) 18.5(18.2) 12.6(13.4) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、○砂糖、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	○牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、○アガー、◎牛乳	○ぶどう天然果汁、キャベツ、○バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ごまつな、だいこん	ぶどうゼリー バナナ 牛乳
土 14 28	スタミナ丼 キャベツと人参のスープ 小松菜のおひたし	656.2(581.1) 19.3(18.0) 25.5(23.6) 2.0(1.5)	米、○ロールパン、砂糖、油	○牛乳、豚肉(ばら)、ベーコン、○バター、◎牛乳	たまねぎ、ごまつな、○バナナ、もやし、にんじん、キャベツ、しめじ、えのきだけ、にら、○ブルーベリージャム、こんぶ(だし用)	ブルーベリーサンド バナナ 牛乳
木 19 B.D	しろくまご飯 ポパイスープ 鶏の生姜焼き レタスサラダ	604.9(537.1) 19.3(16.4) 20.6(18.5) 1.4(1.1)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、○砂糖	鶏もも肉、○無塩バター、○卵、ツナ油漬缶、○生クリーム、ベーコン、◎牛乳	○オレンジ天然果汁、レタス、○いちご、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶、しょうが、こんぶ(だし用)	ココアケーキ いちご オレンジジュース
水 25 バイキング	クロワッサン ミルクパン ABCコンソメスープ 白身魚のフライ タルタルソース 鶏肉の照り焼き のりマヨサラダ じゃこのカルシウムサラダ	856.1(666.8) 35.5(27.6) 39.9(32.3) 3.3(2.3)	コッペパン、クロワッサン、エッグケア、パン粉、油、小麦粉、マカロニ、○砂糖、砂糖	○ヨーグルト、鶏もも肉、たら、卵、ツナ油漬缶、牛乳、しらす干し、油揚げ、ごま、◎牛乳	キャベツ、○バナナ、ごまつな、きゅうり、にんじん、たまねぎ、○マーマレード、切り干しだいこん、たまねぎ、きざみり、こんぶ(だし用)	オレンジヨーグルト バナナ 麦茶

※予告なく献立が一部変更になることがあります、ご了承ください
 ※たんぱく質は進級に向けて牛乳のみの提供となります
 ※その他、何かありましたら栄養士にご相談ください

	月	火	水	木	金	土
すみれ	カルシウム せんべい	ルヴァン クラシカル	リッツ クラッカー	ほしたべよ	リッツ クラッカー	ほしたべよ
れんげ	カルシウム せんべい	ハイハイ	カルシウム せんべい	ハイハイ	カルシウム せんべい	ハイハイ

園長印	栄養士印

