２０２６年

２月　献立表

笠原ひまわり保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2 牛乳	3 牛乳	4 牛乳	5 牛乳	6 牛乳	7
昼食	鶏五目御飯、白菜とカニカマの酢の物、里芋田楽、味噌汁、オレンジ	節分メニュー 鬼ごはん、いわしの味噌煮、彩りひじき煮、すまし汁、　りんご	野菜たっぷり味噌煮うどん、チキンナゲット、さつまいもの甘煮、バナナ	御飯、たらの磯辺焼き、ほうれん草の白和え、味噌汁、オレンジ	ロールパン、ポークビーンズ、コーンサラダ、スープ、りんご	御飯、ポークジンジャー、ごぼうとさつま揚げの炒り煮、大根と蕗の照り煮、バナナ
午後	牛乳、スコーン	牛乳、恵方ロール	牛乳、ガーリックバタートースト	牛乳、人参ドーナツ	牛乳、おきつねおにぎり	麦茶、たべっ子どうぶつ
午前	9 牛乳	10 牛乳	11	12 牛乳	13 牛乳	14
昼食	御飯（麦入り）、すき焼き風煮、もやしと人参のごま和え、味噌汁、オレンジ	中華丼、ほうれん草とツナのあえ物、スープ、りんご	建国記念の日	御飯、鯖の竜田揚げ、ほうれん草の和え物、味噌汁、オレンジ	♡バレンタインメニュー♡ 食パン（ブルーベリージャム）、ハートのコロッケ、ツナと枝豆のマヨサラダ、スープ、いちごのハートカップムース	御飯、助宗タラの白醤油焼き、ほうれん草煮、ひじきとひき肉の炒め煮、バナナ
午後	牛乳、味噌まんじゅう	牛乳、ごま団子		牛乳、かぼちゃホットケーキ	牛乳、ココアガナッシュケーキ	麦茶、揚げせんべい
午前	16 牛乳	17 牛乳	18 牛乳	19 牛乳	20 牛乳	21
昼食	ハヤシライス、粉ふきいも、コーンソテー、オレンジ	☆郷土料理～静岡県～☆　御飯（麦入り）、静岡おでん、わかめときゅうりの生姜和え、味噌汁、りんご	五目焼きそば、しゅうまい、もやしのカレーナムル、スープ、バナナ	御飯、鮭の西京焼き、ほうれん草のごま和え、豚汁、オレンジ	ロールパン、ローストチキン、シーザーサラダ、スープ、りんご	御飯、海老カツ、赤ピーマンと玉ねぎのソテー、キャロットラペ、バナナ
午後	牛乳、カレーポップコーン	牛乳、マカロニきな粉	牛乳、あんバタートースト	牛乳、お好み揚げボール	牛乳、しらす御飯	麦茶、キャラメルコーン
午前	23 牛乳	24 牛乳	25 牛乳	26 牛乳	27 牛乳	28
昼食	御飯（麦入り）、松風焼き、きゃべつときゅうりのさっぱり和え、味噌汁、オレンジ	御飯、レバーの南蛮漬け、切干大根サラダ、味噌汁、りんご	鶏白湯風ラーメン、さつま揚げのごまマヨ和え、根菜ソテー、バナナ	☆誕生会メニュー☆ お赤飯、鶏の梅唐揚げ、豚しゃぶサラダ、味噌汁、フルーツポンチ	食パン（いちごジャム）、豚肉のバーベキューソース焼き、角切りコロコロサラダ、スープ、りんご	御飯、ハンバーグ、わかめとパプリカの和え物、ちくわのカレー炒め、バナナ
午後	牛乳、コーンフレーク	牛乳、ヨーグルト蒸しパン	牛乳、きな粉トースト	牛乳、スイートポテトケーキ	牛乳、さつまいも御飯	麦茶、サッポロポテト







※献立は材料により変更になる場合があります。

２月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。　また、季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。　今年の恵方の方角は南南東です。おやつの恵方ロールはみんなで南南東を向いて願い事をしながら食べます☺

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	573	23.6	19.2	321	2.7	405	0.34	0.5	30	4.8	2
目標量	530	21.2	14.7	230	2.2	179	0.29	0.33	17	4.2	1.7
充足率(%)	108	111	131	140	123	226	117	152	176	114	118
3才未満児	491	20.2	17.2	310	2	324	0.29	0.48	24	3.7	1.6
目標量	514	20.4	14.4	221	2.1	172	0.28	0.32	17	4.1	1.6
充足率(%)	96	99	119	140	95	188	104	150	141	90	100

栄養士