

OLYMPICS



# 令和8年2月よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆

「いちご」を使用します



日野市立保育園

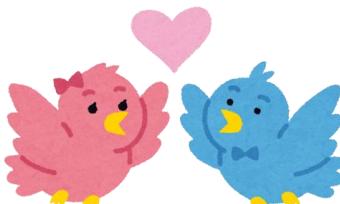
| 日<br>曜  | 献立名  | 材 料 名  |   |   | おやつ                                  | 午後<br>午前 | 栄養価  |
|---------|--|--|---|---|--------------------------------------|----------|--|
|         |  | 熱や力になるもの   | 血や肉や骨になるもの  | 体の調子を整えるもの  |                                      |          |  |
| 2<br>月  | 人参とあげのごはん<br>ツナとかぶの煮物<br>わかめのみそ汁               | 米／きび砂糖／<br>かたくり粉                                       | 油揚げ／ツナ／豆腐／<br>わかめ／みそ／牛乳                           | 人参／かぶ／<br>かぶの葉／ねぎ／<br>みかん<br>(1歳児クラスはみかん缶)                  | 牛乳<br>みかん<br>菓子<br>飲むヨーグルト           |          | エネルギー 571 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂 質 18.9 g<br>食塩相当 2.5 g |
| 3<br>火  | 【節分献立】<br>とら柄ごはん<br>カリカリじゃこサラダ<br>鬼かまぼこのすまし汁   | 米／胚芽米／油／<br>きび砂糖／砂糖／<br>米粉／ココア                         | 牛乳／鶏肉／ひじき／<br>ちりめんじやこ／<br>豆腐／かまぼこ                 | コーン／大根／人参／<br>万能ねぎ／かぼちゃ                                     | 牛乳<br>おにのパンツ<br>牛乳                   |          | エネルギー 539 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂 質 17.1 g<br>食塩相当 1.7 g |
| 4<br>水  | トマトロールパン<br>マカロニグラタン<br>ゆでブロッコリー<br>どうもろこしのスープ | パン／マカロニ／油／<br>バター／小麦粉／<br>パン粉／米／きび砂糖                   | 鶏肉／牛乳／<br>スキムミルク／チーズ<br>／<br>刻み昆布                 | 玉ねぎ／人参／<br>じめじ／パセリ／<br>ブロッコリー／<br>クリームコーン／<br>コーン           | 牛乳<br>こんぶ御飯<br>フルーツ豆乳                |          | エネルギー 584 kcal<br>たんぱく質 25.3 g<br>脂 質 14.4 g<br>食塩相当 2.6 g |
| 5<br>木  | ゆかりごはん<br>肉じゃが<br>きのこのみそ汁                      | 米／じゃがいも／<br>糸こんにゃく／油／<br>きび砂糖／小麦粉／<br>砂糖／バター           | 牛乳／豚肉／<br>豆腐／みそ／<br>プレーンヨーグルト／<br>スキムミルク          | ゆかり粉／人参／<br>玉ねぎ／いんげん／<br>まいたけ／えのき茸／<br>万能ねぎ／りんご缶            | 牛乳<br>ヨーグルトポムポム<br>牛乳                |          | エネルギー 553 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂 質 12.7 g<br>食塩相当 2.1 g |
| 6<br>金  | ごはん<br>鮭の照り焼き<br>わかめの酢のもの<br>かぼちゃのみそ汁          | 米／油／砂糖／<br>小麦粉   | 牛乳／鮭／わかめ／<br>みそ／豆腐                                | しょうが／きゅうり／<br>もやし／かぼちゃ／<br>万能ねぎ                             | 牛乳<br>豆腐ドーナツ<br>牛乳                   |          | エネルギー 558 kcal<br>たんぱく質 24.0 g<br>脂 質 13.3 g<br>食塩相当 2.0 g |
| 7<br>土  | カレーうどん<br>じゃがいもの煮物<br>フルーツ豆乳                   | きしめん／<br>かたくり粉／<br>じゃがいも／<br>きび砂糖／パン／菓子                | 豚肉／<br>フルーツミックス豆乳                                 | 人参／ねぎ／青菜  | 麦茶<br>いちごパン<br>菓子<br>みかんジュース         |          | エネルギー 509 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂 質 8.4 g<br>食塩相当 2.3 g  |
| 9<br>月  | ごはん<br>チンジャオロースー<br>オニオンスープ                    | 米／油／かたくり粉  | 豚肉／牛乳   | しょうが／ピーマン／<br>人参／たけのこ／<br>しいたけ／玉ねぎ／<br>いんげん／コーン／<br>フルーツゼリー | 牛乳<br>フルーツゼリー<br>菓子<br>飲むヨーグルト       |          | エネルギー 510 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂 質 13.2 g<br>食塩相当 1.5 g |
| 10<br>火 | ごまごはん<br>鮭と里芋のみそ煮<br>すまし汁                      | 米／胚芽米／黒ごま／<br>さといも／油／<br>きび砂糖／<br>かたくり粉／小麦粉／<br>ごま油／砂糖 | 牛乳／鮭／みそ／<br>豆腐／もずく                                | ねぎ／青菜／玉ねぎ／<br>人参／にら   | 牛乳<br>チヂミ<br>牛乳                      |          | エネルギー 532 kcal<br>たんぱく質 24.5 g<br>脂 質 12.3 g<br>食塩相当 1.8 g |
| 12<br>木 | ごはん<br>のりの佃煮<br>おでん<br>白菜といんげんのみそ汁             | 米／きび砂糖／<br>じゃがいも／砂糖／                                   | 刻みのり／鶏肉／<br>生揚げ／角切り昆布／<br>みそ／牛乳／粉寒天／<br>きな粉／無調整豆乳 | 人参／大根／<br>はくさい／いんげん   | 牛乳<br>豆乳きなこプリン<br>菓子<br>りんごとにんじんジュース |          | エネルギー 540 kcal<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂 質 12.7 g<br>食塩相当 2.0 g |
| 13<br>金 | チキンライス<br>ハニーポテトサラダ<br>ビーフンスープ                 | 米／バター／油／<br>じゃがいも／<br>はちみつ／ビーフン／<br>小麦粉／砂糖／<br>ココア     | 牛乳／鶏肉／<br>スキムミルク／<br>豆乳クリーム                       | 玉ねぎ／人参／<br>いんげん／<br>トマトピューレ／ねぎ／<br>キャベツ／コーン／<br>えのき茸／いちご    | 牛乳<br>秘密のおやつ(ブラウニー)<br>牛乳            |          | エネルギー 632 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂 質 20.9 g<br>食塩相当 2.1 g |
| 14<br>土 | 塩焼きそば<br>フルーツ<br>ポテトスープ                        | 中華めん／ごま油／<br>じゃがいも／<br>米粉ケーキ                           | 豚肉  | 玉ねぎ／人参／<br>もやし／ピーマン／<br>キャベツ／しいたけ／<br>ねぎ／しょうが／<br>みかん缶／パイン缶 | 麦茶<br>米粉ケーキ<br>菓子<br>りんごジュース         |          | エネルギー 527 kcal<br>たんぱく質 16.2 g<br>脂 質 13.1 g<br>食塩相当 2.1 g |
| 16<br>月 | ごはん<br>鮭と野菜の煮物<br>油揚げとかぼちゃのみそ汁                 | 米／油／きび砂糖／<br>かたくり粉                                     | 鮭／油揚げ／みそ／<br>牛乳                                   | 大根／人参／<br>いんげん／かぼちゃ／<br>えのき茸／万能ねぎ／<br>みかん<br>(1歳児クラスはみかん缶)  | 牛乳<br>みかん<br>菓子<br>飲むヨーグルト           |          | エネルギー 540 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂 質 12.4 g<br>食塩相当 1.8 g |

| 日<br>曜      | 献立名  | 材 料 名   |                                    |  | おやつ 午後<br>午前                      | 栄養価   |
|-------------|--|---|------------------------------------|--|-----------------------------------|---|
|             |  | 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   |                                   |   |
| 17<br>火     | 胚芽米ごはん<br>ハンバーグ<br>花野菜のホットサラダ<br>春雨スープ       | 米／胚芽米／油／パン粉／じゃがいも／ノンエッグマヨネーズ／はるさめ／小麦粉／黒砂糖／白ごま／黒ごま | 牛乳／豚肉／豆腐／スキムミルク／プレーンヨーグルト          | 玉ねぎ／コーン／ブロッコリー／カリフラワー／えのき茸／チンゲンサイ                          | 牛乳<br>牛乳                          | エネルギー 614 kcal<br>たんぱく質 23.5 g<br>脂質 20.2 g<br>食塩相当 1.5 g |
| 18<br>水     | かまめし丼<br>土佐和え<br>油揚げのみぞ汁                     | 米／きび砂糖／油／ふ／バター／砂糖                                 | 鶏肉／高野豆腐／かつお節／油揚げ／豆腐／みそ／牛乳          | 人参／しいたけ／いんげん／ほうれんそう／もやし／キャベツ／玉ねぎ                           | 牛乳<br>麩のラスク<br>カルシウム飲料            | エネルギー 556 kcal<br>たんぱく質 26.1 g<br>脂質 21.4 g<br>食塩相当 2.6 g |
| 19<br>木     | 【食育の日献立】<br>古代米の赤飯<br>高野豆腐と根菜のそぼろ煮<br>白菜のみぞ汁 | 米／黒米／白ごま／砂糖／糸こんにゃく／さといも／かたくり粉／バター／さつまいも／油         | 牛乳／高野豆腐／豚肉／油揚げ／わかめ／みそ／スキムミルク／生クリーム | しいたけ／人参／大根／玉ねぎ／いんげん／はくさい                                   | 牛乳<br>スウィートポテト<br>牛乳              | エネルギー 609 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂質 17.8 g<br>食塩相当 2.4 g |
| 20<br>金     | カレーライス<br>フレンチサラダ<br>かぶのスープ                  | 米／じゃがいも／油／バター／小麦粉／砂糖                              | 牛乳／豚肉／プレーンヨーグルト                    | 玉ねぎ／人参／ホワイトマッシュルーム／はくさい／きゅうり／レーズン／ねぎ／かぶ／かぶの葉／パイン缶／黄桃缶／りんご缶 | 牛乳<br>フルーツヨーグルト<br>牛乳             | エネルギー 572 kcal<br>たんぱく質 18.1 g<br>脂質 17.2 g<br>食塩相当 2.0 g |
| 21<br>土     | 和風スパゲッティ<br>ツナ和え<br>ポテトコーンスープ                | スパゲッティ／油／きび砂糖／じゃがいも                               | ベーコン／わかめ／ツナ／フルーツミックス豆乳             | 玉ねぎ／人参／ピーマン／キャベツ／コーン                                       | フルーツ豆乳<br>菓子<br>りんごジュース           | エネルギー 552 kcal<br>たんぱく質 16.1 g<br>脂質 17.0 g<br>食塩相当 2.3 g |
| 24<br>火     | ごはん<br>豆腐とツナの五目炒め<br>大根のみぞ汁                  | 米／油／かたくり粉／パン／ブルーベリージャム                            | 豆腐／ツナ／油揚げ／みそ／牛乳                    | 人参／玉ねぎ／にら／キャベツ／しいたけ／大根／ほうれんそう                              | 牛乳<br>にんじんパンのジャムサンド<br>飲むヨーグルト    | エネルギー 603 kcal<br>たんぱく質 25.1 g<br>脂質 19.3 g<br>食塩相当 2.4 g |
| 25<br>水     | かつおめし<br>かぼちゃの甘煮<br>生揚げのすまし汁                 | 米／きび砂糖／油／砂糖／小麦粉／ココア                               | 牛乳／かつお／生揚げ                         | しょうが／ごぼう／人参／いんげん／かぼちゃ／玉ねぎ／ほうれんそう                           | 牛乳<br>ココアちゃんすこう<br>牛乳             | エネルギー 595 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂質 18.9 g<br>食塩相当 1.7 g |
| 26<br>木     | 胚芽米ごはん<br>ねぎだれチキン<br>煮びたし<br>じゃがいものみぞ汁       | 米／胚芽米／白ごま／ごま油／油／砂糖／じゃがいも                          | 牛乳／鶏肉／油揚げ／みそ                       | ねぎ／しょうが／はくさい／人参／もやし／玉ねぎ／いんげん／りんご<br>(乳児クラスはりんご缶)           | 牛乳<br>りんご<br>菓子<br>牛乳             | エネルギー 532 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂質 15.3 g<br>食塩相当 1.9 g |
| 27<br>金     | あんかけ焼きそば<br>フルーツ<br>中華コーンスープ                 | 中華めん／油／ごま油／かたくり粉／米                                | 牛乳／豚肉／豆腐／わかめ                       | 人参／玉ねぎ／もやし／にら／キャベツ／しいたけ／黄桃缶／コーン／クリームコーン／                   | 牛乳<br>わかめコーン御飯<br>牛乳              | エネルギー 539 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂質 13.0 g<br>食塩相当 2.4 g |
| 28<br>土     | カレーピラフ<br>フルーツ<br>野菜スープ                      | 米／油／米粉ケーキ   | 鶏肉                                 | 人参／玉ねぎ／コーン／いんげん／みかん缶／黄桃缶／チンゲンサイ                            | 麦茶<br>米粉ケーキ<br>菓子<br>りんごとにんじんジュース | エネルギー 516 kcal<br>たんぱく質 13.1 g<br>脂質 9.4 g<br>食塩相当 1.4 g  |
| 月 平 均 栄 養 価 |  |   |                                    | エネルギー 558 kcal<br>脂 質 15.4 g                               | タンパク質 20.9 g<br>食塩相当量 2.1 g       |   |

13日(金) 秘密のおやつ

19日(木) 食育の日

秘密のおやつは、いちごとクリー  
ムを飾ったブラウニーです。  
子どもたちには「今日のおやつ  
は何だろう?」とワクワクを感じ  
ほしいので、秘密でお願いします。



毎月19日は「食育の日」です。2月は冬の寒さが続く季節で、根菜や冬に甘みが増す野菜が特においしくなる時期です。今月は、この時期が旬の里芋、にんじん、大根を使った煮物と、白菜を使った味噌汁の献立です。寒い季節に旬の野菜を味わいながら、体も心も温まる食事を楽しんでみてください。

・里芋の栄養



里芋は食物繊維が豊富で、胃腸の調子を整える効果があります。また、ぬめり成分の「ムチン」は消化を助ける働きがあります。さらにカリウムが含まれているため、むくみ対策にも役立ちます。

・にんじんの栄養



にんじんはビタミンA(βカロテン)が豊富で、免疫力を高め、粘膜を保護するため、寒い冬の体調管理にも役立ちます。また食物繊維も含まれているので、胃腸の調子を整える効果もあります。

・大根の栄養



ビタミンCが多く含まれているので免疫力を高め、風邪や感染症の予防に役立ちます。また、身体の中の余分な塩分を生の大根にはジアステーゼが含まれています。消化を助けています。

・白菜の栄養



寒い時期に甘みが増します。ビタミンCが多く、また、カリウムが含まれていて、身体の中の余分な塩分を取り除き、血圧を正常に保ったり、体内に滞りがちの水分調整を助けたりするのに役立ちます。