

2026年02月

献

立

表

上北沢こぐま保育園(一般)

日 曜	献立名	材料名(昼食・軽食)				補食 軽食	栄養価
		熱力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
2 16 月	御飯 小松菜のナムル みそ汁(茄子・えのき) 豚肉とキャベツと人参の生姜炒め 大根の煮物	米、じゃがいも、米油、米粉、片栗粉、きび砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、チーズ、淡色辛みそ、食べる煮干し	ほうれんそう、だいこん、キャベツ、なす、えのきだけ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(ゆかり) まんまるじゃが 炒り子 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.5 g 食塩 2.0 g
3 火	御飯 ほうれん草のお浸し 沢煮椀 いわし入りハンバーグ 南瓜の甘煮	米、板こんにゃく、米パン粉、きび砂糖、米油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、いわし(すり身)、豚肩ロース肉、赤みそ、食べる煮干し、淡色辛みそ	ほうれんそう、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	おにぎり(のりしお) 幼児:味噌田楽 乳児:味噌おにぎり 炒り子 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.0 g 食塩 2.0 g
17 火	御飯 ほうれん草のお浸し 沢煮椀 いわし入りハンバーグ 南瓜の甘煮	米、上白糖、米パン粉、米油、片栗粉、きび砂糖	豚ひき肉、牛乳、卵、いわし(すり身)、豚肩ロース肉、淡色辛みそ	いちご、ほうれんそう、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん	おにぎり(みそ) プリン いちご	エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 19.2 g 食塩 1.7 g
4 水	御飯 小松菜のお浸し みそ汁(じゃが芋・かぶの葉) 信田巻 かぶの煮物	米、さつまいも、じゃがいも、上白糖、米油、片栗粉、きび砂糖	鶏ひき肉、油揚げ、さらし豆腐、淡色辛みそ、牛乳	りんご天然果汁、かぶみかん、こまつな、いちご、かぶ・葉、にんじん、しいたけ、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	おにぎり(みそ) いちご最中 芋けんぴ みかん りんごジュース(2歳~)牛乳(1歳)	エネルギー 561 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.5 g 食塩 1.3 g
18 水	おにぎり(しお) 石狩鍋 かぶの煮物(乳児) 白菜のお浸し(乳児)	米、米粉、板こんにゃく、米油、上白糖、片栗粉、きび砂糖、ごま油	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、さけ、淡色辛みそ、食べる煮干し	だいこん、はくさい、たけのこ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、かぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒	おにぎり(のりしお) 肉まん 炒り子 牛乳	エネルギー 446 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 10.7 g 食塩 1.7 g
5 19 木	ほうとう 金時豆の煮豆 ブロッコリーのお浸し	ほうとう、米、きび砂糖、さといも、米油、バター	牛乳、豚小間肉、豚ひき肉、金時豆、淡色辛みそ、油揚げ	いちご、ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しょうゆ) ピラフ(豚挽き肉) いちご 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.3 g 食塩 2.0 g
6 20 金	御飯 白菜のお浸し すまし汁(豆腐・えのき・ねぎ) 鰯の味噌漬け焼き 人参の含め煮	米、上新粉、ながいも、上白糖、きび砂糖	牛乳、ぶり、押し木綿豆腐、淡色辛みそ、食べる煮干し	はくさい、にんじん、えのきだけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しお) かるかん 炒り子 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 14.5 g 食塩 1.4 g
7 21 土	御飯 いんげんのお浸し 野菜スープ(玉ねぎ・キャベツ・人参) つくね煮 卵なし さつま芋の煮物	米、さつまいも、上新粉、きび砂糖、米油、片栗粉、米パン粉	牛乳、鶏ひき肉、食べる煮干し	いんげん、りんごジャム、にんじん、たまねぎ、キャベツ、干しうどん、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	米粉パンのジャムサンド(いちご) マフィン(りんご) 炒り子 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 15.2 g 食塩 1.5 g
9 月	御飯 ほうれん草のお浸し すまし汁(豆腐・白菜) とり天 南瓜の煮物	米、もち米、米油、米粉、きび砂糖、けしの実	牛乳、鶏もも肉、押し木綿豆腐、卵、淡色辛みそ、食べる煮干し、赤だしみそ	ほうれんそう、かぼちゃ、はくさい、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(ゆかり) 五平餅 炒り子 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 16.2 g 食塩 1.8 g
10 24 火	御飯 チンゲン菜のソテー みそ汁(大根・しめじ) ミートボール 里芋の煮ころがし	米、生中華めん、さといも、米油、米パン粉、きび砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豚小間肉、卵、淡色辛みそ、焼き豚	みかん、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、はくさい、しめじ、にんじん、ねぎ、にら、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、食塩	おにぎり(みそ) ラーメン(しょうゆ) みかん 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 19.2 g 食塩 2.9 g
25 水	納豆ごはん みそ汁(豆腐・玉ねぎ) めかじきのチーズフライ ほうれん草と人参のお浸し	米、米油、米粉、米パン粉、きび砂糖	牛乳、かじき、国産納豆、押し木綿豆腐、鶏ひき肉、淡色辛みそ、粉チーズ、卵、食べる煮干し	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(のりしお) 焼きおにぎり(鶏肉) 炒り子 牛乳	エネルギー 650 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 22.4 g 食塩 2.0 g
12 26 木	カレーライス(乳児: ハヤシライス) ゆで卵(幼児) 牛乳 トマト(乳児) コールスローサラダ	米、さつまいも、じゃがいも、米油、米粉、きび砂糖、バター	牛乳、豚小間肉、卵、卵、チーズ	いちご、たまねぎ、りんご、コーン缶、セロリー、にんにく、しょうが、トマト	鳥がらだし汁、かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、食塩、カレー粉	おにぎり(しょうゆ) さつま芋とチーズの重ね蒸し いちご	エネルギー 686 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 29.3 g 食塩 2.0 g
13 27 金	御飯 ブロッコリーの塩ゆで みそ汁(豆腐・かぶの葉) 真珠蒸し かぶの煮物	米、米粉、米油、もち米、きび砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	かぼちゃ、かぶ、ブロッコリー、たまねぎ、かぶ・葉、干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり(しお) かぼちゃドーナツ 炒り子 牛乳	エネルギー 684 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 26.1 g 食塩 1.6 g
14 28 土	御飯 キャベツのお浸し みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 煮込みハンバーグ 卵なし じゃが芋の煮ころがし	米、じゃがいも、米粉、きび砂糖、米パン粉、米油	牛乳、豚ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩	米粉パンのジャムサンド(いちご) ケーキ(人参) 炒り子 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 20.0 g 食塩 2.0 g

朝おやつ:牛乳50ml(3歳未満児)

食材の入荷の状況により、献立が変更になることがあります。

1~2歳は食べやすさや消化などの配慮により別メニューになることがあります。

食べたことのない食材に関しては、給食で出る前にご家庭で食べてみてください。

乳児の給与量は幼児の80%を基本としています。

<行事食>

3日:鰯の蒲焼き、味噌田楽(節分)

18日:石狩鍋