

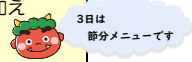


2月献立表



品川学藝保育園

2026年

日	日付	昼食	材料名 (献食)				調味料	おやつ(午前)	おやつ(午後)		栄養価
			主にからだをつくるもの	主にからだの働きを助えるもの	主に糖や力のもとになるもの	献立			献立	材料	
月	2	16	さけの塩焼 オクラと納豆のネバネバ和え ごはん 味噌けんちん汁 麦茶	さけ 納豆 生揚げ・赤みそ・白みそ	オクラ・きゅうり 玉ねぎ・人参・さやいんげん	油 米(国産) 里芋	塩 醤油 だし 麦茶	牛乳	お麩ラスク オレンジ 牛乳	おつゆ麩・油 砂糖 オレンジ ▲牛乳	エ 486 kcal た 24.3 g 脂 18.5 g Ca 290 mg 塩 1.1 g
火	3	17	味噌ラーメン さつま芋の甘煮 キャベツと胡瓜の甘酢和え 麦茶	豚肉・赤みそ 	もやし・人参・ニラ・しょうが キャベツ・きゅうり・わかめ	ラーメン・油・調合ごま油 さつま芋・砂糖 砂糖	醤油・鶏がらスープ・塩 だし・醤油 醤油・酢 麦茶	牛乳	ふりかけおにぎり バナナ 牛乳	米(国産) かつおふりかけ バナナ ▲牛乳	エ 546 kcal た 23.1 g 脂 17.0 g Ca 302 mg 塩 3.1 g
水	4	18	鶏肉の照焼 ちくわと野菜のソテー ごはん 味噌汁 麦茶	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	ほうれん草・もやし・人参 わかめ・玉ねぎ	砂糖・油 油 米(国産) さつま芋	醤油・本みりん コンソメ だし 麦茶	牛乳	焼うどん りんご 牛乳	うどん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参 もやし・油・醤油・かつお節 りんご ▲牛乳	エ 467 kcal た 22.7 g 脂 14.5 g Ca 270 mg 塩 1.5 g
木	5	19	冬野菜マーマー ビーフンサラダ ごはん スープ 麦茶	豆腐・豚ひき肉・赤みそ ツナフレーク かまぼこ	しょうが・にんにく・れんこん・人参・干しいたけ・チンゲン菜 人参・きゅうり・コーン オクラ・キャベツ	油・砂糖・でん粉 ビーフン・調合ごま油 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 醤油 鶏がらスープ 麦茶	牛乳	ピザトースト バナナ 牛乳	▲煮パン・トマトケチャップ・ツナフレーク・ウィンナー ブロッコリー・玉ねぎ・▲ミックスチーズ バナナ ▲牛乳	エ 588 kcal た 26.9 g 脂 17.7 g Ca 348 mg 塩 2.7 g
金	6	20	ボークチャップ コールスローサラダ ロールパン スープ 麦茶	豚肉 ウインナー	玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・しょうが キャベツ・きゅうり・コーン・人参 豆苗・かぶ	小麦粉・油・砂糖 砂糖・油 ●/▲バターロールパン	トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ 酢・醤油 コンソメ 麦茶	牛乳	わかめおにぎり オレンジ 牛乳	米(国産) わかめご飯の素 オレンジ ▲牛乳	エ 496 kcal た 21.8 g 脂 19.7 g Ca 257 mg 塩 1.9 g
土	7	21	スタミナ焼肉丼 三色ナムル 味噌汁 麦茶	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン ブロッコリー・もやし・人参 わかめ	米(国産)・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 調合ごま油・白ごま	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし 麦茶	牛乳	あおさマカロニ フルーツ (パイন) 牛乳	マカロニ・オリーブ油 あおさのり パイナップル ▲牛乳	エ 560 kcal た 25.4 g 脂 19.2 g Ca 324 mg 塩 1.3 g
月	9		赤魚の煮付け ほうれん草のそぼろ炒め ごはん 味噌汁 麦茶	赤魚 鶏ひき肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参・玉ねぎ・コーン さやいんげん	砂糖 油・砂糖 米(国産) 里芋	だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・料理酒 だし 麦茶	牛乳	うどんかりんどう オレンジ 牛乳	うどん・油・きな粉 砂糖・塩 オレンジ ▲牛乳	エ 491 kcal た 23.5 g 脂 16.7 g Ca 293 mg 塩 1.7 g
火	10	24	カレーうどん 青のりポテト ブロッコリーのおかか和え 麦茶	豚肉・油揚げ かつお節	玉ねぎ・人参・さやえんどう・だし昆布 あおさのり ブロッコリー・人参	うどん・砂糖 じゃが芋・油	だし・醤油・カレーフレーク 塩 醤油 麦茶	牛乳	ツナおにぎり バナナ (24日は黄桃缶) 牛乳	米(国産)・ツナフレーク・砂糖 醤油・料理酒 バナナ ▲牛乳	エ 572 kcal た 25.4 g 脂 17.6 g Ca 315 mg 塩 1.6 g
水		25	豚肉と大根のおろし煮 マカロニサラダ ごはん 味噌汁 麦茶	豚肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・大根・大根おろし きゅうり・人参 キャベツ・玉ねぎ	砂糖 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	だし・料理酒・本みりん・醤油 だし 麦茶	牛乳	きなこちんすこう風 りんご 牛乳	小麦粉・きな粉・油 砂糖・塩 りんご ▲牛乳	エ 708 kcal た 25.8 g 脂 29.0 g Ca 324 mg 塩 1.6 g
木	12	26	鶏肉のオイスターソース焼 切干大根サラダ ごはん スープ 麦茶	鶏肉 豆腐	切干大根・きゅうり・コーン・人参 わかめ	小麦粉・油・砂糖 砂糖・調合ごま油 米(国産)	塩・オイスターソース・料理酒・醤油 醤油・酢 コンソメ 麦茶	牛乳	たこ焼風ポテト みかん缶 (26日はバナナ) 牛乳	じゃが芋・油・中濃ソース マヨネーズタイプ(卵不使用)・かつお節・あおさのり みかん(缶詰) ▲牛乳	エ 433 kcal た 19.7 g 脂 15.3 g Ca 252 mg 塩 1.8 g
金	13	27	ハヤシライス しらすとブロッコリーのサラダ スープ 麦茶	豚肉 しらす ウインナー	玉ねぎ・人参・しめじ ブロッコリー・キャベツ ドライパセリ	米(国産)・油 油・砂糖 さつま芋	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 醤油・酢 コンソメ 麦茶	牛乳	りんごパンケーキ オレンジ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・りんごジュース オレンジ ▲牛乳	エ 679 kcal た 22.4 g 脂 24.0 g Ca 295 mg 塩 2.3 g
土	14	28	豚肉うどん 焼さつま芋 ブロッコリーのごま和え 麦茶	豚肉 	玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布 ブロッコリー・人参	うどん・砂糖 さつま芋・油 白ごま・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 醤油 麦茶	牛乳	おかかおにぎり フルーツ (みかん) 牛乳	米(国産)・かつお節 醤油 みかん(缶詰) ▲牛乳	エ 539 kcal た 22.0 g 脂 14.7 g Ca 343 mg 塩 1.7 g