









令和8年2月分 保 育 園 給 食 献 立 表

共通献立 愛川町立保育園

日	曜	献立名	おやつ	材 料 名			栄養価（以上児）		
				午前 午後	熱と力になるもの	血・肉・骨になるもの			体の調子を整えるもの
2	月	ごはん かじきの揚げ煮 ごまあえ（こまつな、にんじん、もやし） みそ汁（じゃがいも、たまねぎ、わかめ）	牛乳		こめ あぶら かたくりこ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう かじき わかめ みそ かつおぶし	こまつな にんじん もやし たまねぎ	エネルギー	513 kcal
			せんべい 牛乳					たんぱく質	22.5 g
								脂質	13 g
								食塩相当量	1.7 g
3	火	大豆・ポークカレー ひじきサラダ フルーツゼリー	ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	ヨーグルト ぶたにく だいず ひじき ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり コーン	エネルギー	667 kcal	
			菓子 牛乳				たんぱく質	20.5 g	
							脂質	24.3 g	
							食塩相当量	2.1 g	
4	水	開化丼 なすとピーマンのみそ炒め おつゆ（だいこん、こまつな）	チーズ	こめ さとう ごまあぶら	チーズ ぶたにく とうふ のり たまご かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん みつば こまつな ピーマン だいこん あかピーマン なす	エネルギー	557 kcal	
			菓子 牛乳				たんぱく質	22.6 g	
							脂質	19.1 g	
							食塩相当量	1.8 g	
5	木	ロールパン シチュー ドレッシングサラダ（きゅうり、コーン、ツナ） バナナ	牛乳	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう こめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく のり なまクリーム まぐろ かつおぶし のり チーズ	ほうれんそう にんじん たまねぎ きゅうり コーン バナナ	エネルギー	568 kcal	
			☆おかかおにぎり チーズ				たんぱく質	20.1 g	
							脂質	22.3 g	
							食塩相当量	1.6 g	
6	金	ミートスパゲティ サラダ（じゃがいも、コーン） スープ（チンゲンサイ、にんじん） ヨーグルト	菓子	スパゲティ こむぎこ あぶら じゃがいも マヨネーズ パン	ぶたにく チーズ ヨーグルト ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン コーン チンゲンサイ きゅうり	エネルギー	620 kcal	
			☆ホットドック 牛乳				たんぱく質	27.2 g	
							脂質	24.1 g	
							食塩相当量	2.2 g	
7	土	焼きそば ヨーグルト 	菓子	ちゅうかめん あぶら	ウインナー あおのり ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン	エネルギー	450 kcal	
			菓子 牛乳				たんぱく質	14.5 g	
							脂質	20 g	
							食塩相当量	1.3 g	
9	月	ごはん ひじき入りコロッケ ごま酢あえ（キャベツ、もやし、にんじん） みそ汁（ふ、ほうれんそう）	チーズ	こめ じゃがいも さとう あぶら こむぎこ パンこ ごま ふ	チーズ ぶたにく ひじき かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ほうれんそう	エネルギー	611 kcal	
			菓子 牛乳				たんぱく質	19.1 g	
							脂質	22.3 g	
							食塩相当量	1.5 g	
10	火	食パン フイヤベース サラダ （ブロッコリー、じゃがいも） ヨーグルト	菓子	パン じゃがいも マヨネーズ こめ ごま	とりにく たら ヨーグルト チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ ブロッコリー	エネルギー	511 kcal	
			☆ごましおおにぎり チーズ				たんぱく質	25.3 g	
							脂質	13.4 g	
							食塩相当量	2.6 g	
12	木	ごはん さばのみそ煮 おひたし（こまつな、キャベツ、にんじん） 根菜汁	牛乳	こめ さとう さといも かたくりこ ホットケーキミックス ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし とうふ とりにく	こまつな キャベツ にんじん ごぼう だいこん たまねぎ ほししいたけ	エネルギー	538 kcal	
			☆肉まん 牛乳				たんぱく質	24.6 g	
							脂質	15.9 g	
							食塩相当量	2.5 g	
13	金	ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 ブロッコリーとコーンのソテー みそ汁（じゃがいも、こまつな）   	菓子	こめ あぶら じゃがいも ホットケーキミックス	こうやどうふ とりにく かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー コーン こまつな	エネルギー	530 kcal	
			☆ココアむしパン 牛乳				たんぱく質	27.6 g	
							脂質	14.6 g	
							食塩相当量	1.5 g	
14	土	けんちんうどん ヨーグルト   	牛乳	うどん さといも	ぎゅうにゅう かつおぶし こんぶ とうふ あぶらあげ ヨーグルト	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	エネルギー	460 kcal	
			菓子 牛乳				たんぱく質	17.9 g	
							脂質	12.6 g	
							食塩相当量	3.2 g	
16	月	ごはん 肉じゃが おかかあえ（キャベツ、こまつな、にんじん） みそ汁（わかめ、だいこん）	みかん（缶）	こめ しらたき じゃがいも あぶら さとう ホットケーキミックス	ぶたにく かつおぶし わかめ みそ ぎゅうにゅう	缶みかん たまねぎ にんじん キャベツ こまつな だいこん	エネルギー	593 kcal	
			☆ドーナツ 牛乳				たんぱく質	22.8 g	
							脂質	18.6 g	
							食塩相当量	1.6 g	

令和8年2月分 保 育 園 給 食 献 立 表					共通献立		愛川町立保育園		
日	曜	献立名	おやつ	午前	材 料 名			栄養価（以上児）	
				午後	熱と力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17	火	ごはん たらのかば焼き おひたし（こまつな、もやし、 にんじん） さつま汁	ヨーグルト		こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう さつまいも こんにゃく	ヨーグルト たら かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こまつな もやし にんじん ごぼう ねぎ	エネルギー	576 kcal
			せんべい					たんぱく質	24.2 g
			牛乳					脂質	14.8 g
							食塩相当量	1.6 g	
18	水	ロールパン タンドリーチキン ココロソテー スープ（じゃがいも、こまつな） 牛乳	菓子		パン バター じゃがいも こめ	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう わかめ チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン こまつな	エネルギー	533 kcal
			☆わかめおにぎり					たんぱく質	23.8 g
			チーズ					脂質	22.8 g
							食塩相当量	2.2 g	
19	木	ごはん マーボー豆腐 バンサンスー 中華風スープ （キャベツ、にんじん）	チーズ		こめ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ そうめん	チーズ とうふ ぶたにく たまご ハム あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ	にら にんじん ねぎ きゅうり キャベツ しいたけ	エネルギー	477 kcal
			☆温かそうめん					たんぱく質	20.9 g
			チーズ					脂質	15.7 g
							食塩相当量	2.2 g	
20	金	そばろごはん さつまあげとだいこんの煮物 みそ汁（ほうれんそう、たまねぎ） ヨーグルト	牛乳		こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく さつまあげ かつおぶし みそ ヨーグルト	だいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ	エネルギー	568 kcal
			カステラ					たんぱく質	24.9 g
			牛乳					脂質	15.6 g
								食塩相当量	2.1 g
21	土	ツナカレー ヨーグルト	菓子		こめ じゃがいも あぶら	まぐろ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	エネルギー	500 kcal
			菓子					たんぱく質	17.8 g
			牛乳					脂質	13.2 g
								食塩相当量	1.5 g
24	火	ごはん 和風ハンバーグ おひたし（こまつな、もやし） 五目汁	ヨーグルト		こめ パンこ あぶら ごま こんにゃく さつまいも さとう	ヨーグルト とりにく みそ かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな もやし だいこん ごぼう ねぎ	エネルギー	598 kcal
			☆大学いも					たんぱく質	22.8 g
			牛乳					脂質	20 g
								食塩相当量	1.1 g
25	水	けんちんうどん ウインナーと野菜のソテー フルーツのヨーグルトかけ	牛乳		うどん さといも あぶら パン ジャム	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ かつおぶし こんぶ ウインナー ヨーグルト	にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ もやし ピーマン 缶みかん 缶もも	エネルギー	575 kcal
			☆ジャムサンド					たんぱく質	25.8 g
			牛乳					脂質	19.5 g
								食塩相当量	3.7 g
26	木	カレーピラフ 鮭のフライ サラダ（ブロッコリー、きゅうり） スープ（チンゲンサイ、わかめ） 乳酸菌飲料	菓子		こめ あぶら バター こむぎこ パンこ マヨネーズ	とりにく さけ わかめ にゅうさんきんいんりょう	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり マッシュルーム ブロッコリー チンゲンサイ	エネルギー	626 kcal
			おたのしみ					たんぱく質	25.3 g
								脂質	22 g
								食塩相当量	1.2 g
27	金	ごはん 五目卵焼き きんぴらごぼう みそ汁（ふ、わかめ、ねぎ）	チーズ		こめ さとう あぶら こんにゃく ごまあぶら ふ	チーズ たまご ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう みそ かつおぶし	たまねぎ にんじん みつば ごぼう れんこん ねぎ	エネルギー	541 kcal
			菓子					たんぱく質	19.6 g
			牛乳					脂質	20 g
								食塩相当量	1.2 g
28	土	ナポリタンスパゲティ ヨーグルト	牛乳		スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ	エネルギー	465 kcal
			菓子					たんぱく質	15.7 g
			牛乳					脂質	18.5 g
								食塩相当量	1.2 g



## ～節分～



節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、  
今では、立春の前日のことだけをいうようになりました。

節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。  
豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。

保育園給食では、2月3日に大豆を入れたカレーが出ます。おたのしみに♪