

# 2月 こんだて

令和8年 零石保育園

日	曜日	献立	おやつ	エネルギー-Kcal 食塩相当量g		日	曜日	献立	おやつ	エネルギー-Kcal 食塩相当量g		
				以上児	未満児					以上児	未満児	
2	月	ハッシュドポーク グリーンサラダ チーズ 果物 麦茶	パン 牛乳	421 1.78	387 1.64	17	火	塩マーボー豆腐 かぼちゃの甘煮 白菜と鶏のみぞ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	501 2.16	449 1.92	
3	火	レバニラ炒め はいはい漬け 豆腐とかにかまのスープ 果物 麦茶	鬼プリン 牛乳	492 1.71	426 1.49	18	水	ちゃんぽんラーメン 果物 麦茶	チュモクパフ 牛乳	579 1.59	500 1.47	
4	水	豆腐とあさりのチャンブレー ひじきサラダ 白菜としいたけのみぞ汁 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	562 2.37	495 1.93	19	木	グラタン 海藻サラダ もやしと人参の卵スープ 果物 麦茶	ごま蒸しパン 牛乳	624 2.78	537 2.35	
5	木	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ おくらスープ 果物 麦茶	ふかしいも 牛乳	461 1.05	410 0.97	20	金	チキン南蛮 サラダ 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶	フレーチェ	565 2.39	505 2.11	
6	金	ちくわの磯部揚げ フロックコリーの卵サラダ 五目みぞ汁 果物 麦茶	クロックムッシュ 牛乳	566 2.19	498 1.95	21	土	けんちんうどん きゅうりとツナの和え物 果物 麦茶	パン 牛乳	389 1.76	356 1.59	
7	土	チキンカレー サラダ チーズ 果物 麦茶	パン 牛乳	421 2.24	387 2.00	24	火	しゅうまい キャベツと海苔の和え物 もやしのみぞ汁 果物 麦茶	お菓子 牛乳	343 1.06	316 0.95	
9	月	厚揚げのネギ焼き すき昆布サラダ わかめとあさりのすまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	358 2.16	334 1.93	25	水	サバの塩焼き 根菜きんぴら けんちん汁 果物 麦茶	混ぜ込みごはん 牛乳	576 1.74	500 1.50	
10	火	親子煮 ほうれん草の磯和え 根菜みぞ汁 果物 麦茶	ゆかりごはん 牛乳	588 1.87	517 1.64	26	木	クリームシチュー かぶの和風サラダ 果物 麦茶	あんこパイ 牛乳	463 2.04	410 1.82	
12	木	味噌ラーメン 果物 麦茶	ヨーグルト	391 1.38	369 1.31	27	金	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 まいたけと豆腐のすまし汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	584 2.06	515 1.84	
13	金	黄組リクエストメニュー			471 1.70	415 1.54	28	土	和風きのこスパゲッティ 白菜のコンソメスープ 果物 麦茶	パン 牛乳	471 1.54	424 1.39
14	土	ホット スペゲティサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	430 1.96	391 1.76							
16	月	豚肉のピザ焼き フロックコリーのサラダ 小松菜とほんべんのすまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	414 1.51	379 1.39							
											平均	
											エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	
											485 18.1 15.5 1.9	
											433 17.2 15.5 1.7	

\* 白組(3歳未満児)には、午前中にもおやつがあります。

\* 仕入れの都合上、メニューがかわることがあります。

