

# 2026年02月 献立表

えぶち保育園

日	曜	献立名		赤		黄		緑		栄養価
		昼食	午後おやつ	体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える				
2	月	ごはん 鮭の塩こうじ焼き はくさいと油揚げの煮浸し みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳 レーズンときなこのケーキ	さけ★ 油揚げ★ 米 みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳★ きな粉★	米 砂糖 油 ホット ケーキ粉★	はくさい たまねぎ カットわかめ レーズン	エネルギー:489kcal たんぱく質:20.9g 脂質:14.8g 炭水化物:72.2g カルシウム:219mg 食塩相当量:1.7g			
3	火	豚そぼろとキャベツのチャーハン 高野豆腐とじゃがいもの煮物 中華スープ(えのき・こまつな)	牛乳 節分クッキー	豚ひき肉★ 高野豆腐 ★ 牛乳★	米 油 じゃがいも 砂 糖 小麦粉★	キャベツ にんじん グ リンピース えのきた け こまつな	エネルギー:691kcal たんぱく質:20.6g 脂質:30.4g 炭水化物:91.5g カルシウム:209mg 食塩相当量:1.6g			
4	水	たれカツ丼 ブロッコリーのごま和え みそ汁(かぶ・なめこ)	牛乳 お麩ラスク(シュガー)	鶏もも肉★ 米みそ(淡 色辛みそ)★ 牛乳★	米 小麦粉★ パン粉 ★ 油 砂糖 白いりご ま★ 焼きふ★	キャベツ ブロッコリー にんじん かぶ なめ こ	エネルギー:477kcal たんぱく質:22.0g 脂質:14.2g 炭水化物:70.0g カルシウム:188mg 食塩相当量:1.7g			
5	木	ごはん 生揚げとチンゲン菜のとりみ煮 かぼちゃの甘辛焼き みそ汁(玉ねぎ・だいこん) バナナ	牛乳 チーズホットケーキ	生揚げ★ 豚ひき肉★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 粉チーズ★	米 油 砂糖 片栗粉 白いりごま★ ホット ケーキ粉★	チンゲンサイ かぼ ちや たまねぎ だいこ ん バナナ★	エネルギー:547kcal たんぱく質:19.8g 脂質:16.4g 炭水化物:85.8g カルシウム:331mg 食塩相当量:1.4g			
6	金	ごはん ハンバーグ ピクルス コンソメスープ(キャベツ・じゃがいも) オレンジ	牛乳 コーンフレークおこし(ココア 味)	豚ひき肉★ 牛乳★ 調整豆乳★	米 パン粉★ 油 砂 糖 じゃがいも コーン フレーク★ マシュマロ ★	たまねぎ にんじん だ いこん きゅうり にん じん レモン キャベツ オレンジ★	エネルギー:550kcal たんぱく質:19.2g 脂質:18.1g 炭水化物:84.2g カルシウム:235mg 食塩相当量:0.9g			
7	土	ごはん 助宗タラの竜田焼き ひじき煮 みそ汁(はくさい・豆腐) フルーツ(白桃缶)	牛乳 しらすおかかおにぎり	スケソウタラ 牛乳★ 鶏ひき肉★ しらす 米 みそ(淡色辛みそ)★ かつお節 豆腐★	米 砂糖 片栗粉 油	かぼちゃ ひじき にん じん はくさい 白桃缶 ★	エネルギー:555kcal たんぱく質:23.2g 脂質:15.6g 炭水化物:86.2g カルシウム:352mg 食塩相当量:1.6g			
9	月	ごはん バーベキューチキン マッシュ里芋 みそ汁(生揚げ・キャベツ)	牛乳 トマトチーズマフィン	鶏もも肉★ 生揚げ★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳★ ウインナー★ 粉チー ーズ★	米 砂糖 さといも 油 ホットケーキ粉★	たまねぎ にんにく あ おのり キャベツ トマ トピューレー パセリ粉	エネルギー:474kcal たんぱく質:20.7g 脂質:13.7g 炭水化物:72.1g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.6g			
10	火	豚のあんかけ焼きそば ブロッコリーのツナマヨドレサラダ みそ汁(切干・はくさい)	牛乳 小魚とわかめのごはん	豚肉(もも)★ ツナ水 煮缶 米みそ(淡色辛 みそ)★ 牛乳★ 食べ る小魚	蒸し中華めん★ 油 砂糖 片栗粉 マヨドレ ★ 米	にんじん たまねぎ し めじ コーン ブロッ コリー 切干大根 はくさ い	エネルギー:506kcal たんぱく質:26.7g 脂質:15.6g 炭水化物:73.9g カルシウム:287mg 食塩相当量:1.8g			
12	木	ごはん さわらの竜田揚げ チンゲン菜とにんじんの白和え みそ汁(ねぎ・麩)	牛乳 中華風ビーフン	さわら 木綿豆腐★ 焼きふ★ 粉豆腐 ★ 米みそ(淡色辛み そ)★ 牛乳★ 鶏むね★	米 片栗粉 油 砂糖 焼きふ★ ビーフン ご ま油★	しょうが チンゲンサイ にんじん ねぎ いら	エネルギー:492kcal たんぱく質:23.8g 脂質:15.3g 炭水化物:68.5g カルシウム:221mg 食塩相当量:1.6g			
14	土	ごはん 豚肉とキャベツのごま味噌炒め 炒り粉豆腐 すまし汁(かぶ・長ねぎ)	牛乳 きなこ蒸しパン(米粉)	牛乳★ 調整豆乳★ 豚肉(もも)★ 粉豆腐 ★ 米みそ(淡色辛み そ)★ きな粉★	白いりごま★ 米 砂 糖 米粉 油	かぶ キャベツ たま ねぎ こまつな にんじ ん 長ねぎ	エネルギー:547kcal たんぱく質:22.8g 脂質:25.0g 炭水化物:63.2g カルシウム:183mg 食塩相当量:1.7g			
17	火	豚そぼろとキャベツのチャーハン 高野豆腐とじゃがいもの煮物 中華スープ(えのき・こまつな)	牛乳 いももち(さつまいも)	豚ひき肉★ 高野豆腐 ★ 牛乳★	米 糖 じゃがいも 砂 糖 さつまいも 片栗 粉	キャベツ にんじん グ リンピース えのきた け こまつな	エネルギー:517kcal たんぱく質:18.3g 脂質:14.6g 炭水化物:85.3g カルシウム:219mg 食塩相当量:1.7g			
20	金	ハヤシライス かぼちゃとハムのマヨドレサラダ コンソメスープ(だいこん・はくさい) オレンジ	牛乳 ウインナーパン(豆乳)	豚肉(もも)★ ハム★ 牛乳★ ウインナー★ 豆乳★	米 油 砂糖 小麦粉 ★ マヨドレ★ ホット ケーキ粉★	にんにく たまねぎ し めじ グリンピース か ぼちゃ パセリ粉 だい こん はくさい オレン ジ★	エネルギー:565kcal たんぱく質:20.1g 脂質:20.6g 炭水化物:80.9g カルシウム:183mg 食塩相当量:1.2g			
25	水	ごはん 鶏とほうれん草のクリーム煮 にんじんとパプリカの甘酢和え みそ汁(じゃがいも・わかめ)	牛乳 ごまきなこトースト	鶏もも肉★ 調整豆乳 ★ 米みそ(淡色辛み そ)★ 牛乳★ きな粉 ★	米 油 小麦粉★ 砂 糖 じゃがいも 食パ ン★ 白いりごま★	ほうれん草 えのき たけ(にんじん パプリ カ(黄) カットわかめ	エネルギー:454kcal たんぱく質:21.2g 脂質:11.8g 炭水化物:72.2g カルシウム:217mg 食塩相当量:1.3g			
27	金	ハヤシライス かぼちゃとハムのマヨドレサラダ コンソメスープ(だいこん・はくさい) オレンジ	牛乳 ほうれん草とコーンのケー キ	豚肉(もも)★ ハム★ 牛 乳★ 調整豆乳★	米 油 砂糖 小麦粉 ★ マヨドレ★ ホット ケーキ粉★	にんにく たまねぎ し めじ グリンピース か ぼちゃ パセリ粉 だい こん はくさい オレン ジ★ ほうれん草 コーン	エネルギー:561kcal たんぱく質:19.3g 脂質:19.9g 炭水化物:81.9g カルシウム:205mg 食塩相当量:1.0g			
※おやつ(乳児のみ):月・水・金…カップヨーグルト 火・木・土…牛乳、お煎餅 (「ひじきせんべい」、「ほうれん草と小松菜せんべい」、「野菜ハイハイ」のいずれかを提供)										
※2/6(金)ぞう組さん遠足のため、お弁当メニューを予定しています。お弁当メニュー:ハンバーグ・フライドポテト・ピクルス・オレンジ										
※時間食:おにぎり(月)おおか、火:混ぜ込みわかめ、水:ゆかり、木:ツナ、金:混ぜ込み鮭										
★は28大アレルゲンが含まれる食品です。										
月平均値										
エネルギー 517kcal										
たんぱく質 21.2g										
脂質 16.3g										
炭水化物 77.6g										
カルシウム 240mg										
食塩相当量 1.5g										

えぶち保育園

日付	曜日	5~6ヶ月食	7~8ヶ月食	9~11ヶ月食	日付	曜日	5~6ヶ月食	7~8ヶ月食	9~11ヶ月食
		食材	食材	食材			食材	食材	食材
2	月	米 カレー 人参	米 カレー 白菜、人参 玉ねぎ	米 カレー 白菜、人参 玉ねぎ	16	月	米 カレー 人参	米 カレー 白菜、人参 玉ねぎ	米 カレー 白菜、人参 玉ねぎ
3	火	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 人参、キャベツ、小松菜 じゃが芋	米 豆腐 人参、キャベツ、小松菜 じゃが芋	17	火	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 人参、キャベツ、小松菜 じゃが芋	米 豆腐 人参、キャベツ、小松菜 じゃが芋
4	水	米 焼きひ キャベツ	米 焼きひ キャベツ、人参 ブロッコリー、かぶ	米 鶏肉 キャベツ、人参 ブロッコリー、かぶ	18	水	米 焼きひ キャベツ	米 焼きひ キャベツ、人参 ブロッコリー、かぶ	米 鶏肉 キャベツ、人参 ブロッコリー、かぶ
5	木	米 カレー かぼちゃ	米 カレー チンゲン菜、玉ねぎ 大根、かぼちゃ	米 カレー チンゲン菜、玉ねぎ 大根、かぼちゃ	19	木	米 カレー かぼちゃ	米 カレー チンゲン菜、玉ねぎ 大根、かぼちゃ	米 カレー チンゲン菜、玉ねぎ 大根、かぼちゃ
6	金	米 焼きひ じゃが芋	米 焼きひ じゃが芋、人参 玉ねぎ、キャベツ	米 豚肉 じゃが芋、人参 玉ねぎ、キャベツ	20	金	米 焼きひ 大根	米 焼きひ 玉ねぎ、白菜 大根、かぼちゃ	米 豚肉 玉ねぎ、白菜 大根、かぼちゃ
7	土	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ、人参、白菜	米 豆腐 かぼちゃ、人参、白菜	21	土	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ、人参、白菜	米 豆腐 かぼちゃ、人参、白菜
9	月	米 焼きひ キャベツ	米 鶏ささみ 人参、キャベツ 玉ねぎ	米 鶏ささみ 人参、キャベツ 玉ねぎ	24	火	米 焼きひ 人参	米 焼きひ 人参、ブロッコリー 玉ねぎ、白菜	米 豚肉 人参、ブロッコリー 玉ねぎ、白菜
10	火	米 焼きひ 人参	米 焼きひ 人参、ブロッコリー 玉ねぎ、白菜	米 豚肉 人参、ブロッコリー 玉ねぎ、白菜	25	水	米 豆腐 ほうれん草	米 豆腐 人参、じゃが芋 ほうれん草	米 豆腐 人参、じゃが芋 ほうれん草
12	木	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 チンゲン菜、人参 じゃが芋	米 豆腐 チンゲン菜、人参 じゃが芋	26	木	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 チンゲン菜、人参 じゃが芋	米 豆腐 チンゲン菜、人参 じゃが芋
13	金	米 焼きひ じゃが芋	米 焼きひ じゃが芋、人参 玉ねぎ、キャベツ	米 豚肉 じゃが芋、人参 玉ねぎ、キャベツ	27	金	米 焼きひ 大根	米 焼きひ 玉ねぎ、白菜 大根、かぼちゃ	米 豚肉 玉ねぎ、白菜 大根、かぼちゃ
14	土	米 高野豆腐 人参	米 高野豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	米 高野豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	28	土	米 高野豆腐 人参	米 高野豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	米 高野豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ

※食材が変更となることがあります。 変更となった際には、お知らせ致します。

※初期食はそれぞれの食材のペースト食とスープ、中期食は主食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、後期食は主食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供致します。

※主食が種類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。

2月

# 給食だより

えぶち保育園



新年を迎えて一か月が過ぎ、暦の上では立春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。「手洗い、うがい、睡眠とバランスの良い食事」で免疫をUPし、丈夫な体づくりをしていきましょう。

## 今月の行事料理

冬が旬の  
ほうれんそうを  
使います。

【3日(火) 節分】

午後おやつ  
節分クッキー

【13日(金) バレンタインデー】

午後おやつ  
コーンフレークおこし  
(ココア味)

【27日(金) 特別食】

午後おやつ  
ほうれんそうとコーンのケーキ



### 恵方巻ってなあに？

恵方巻は、節分の日にその年の「恵方（縁起のよい方角）」を向いて食べる太巻き寿司のことです。「一年間、幸せに過ごせますように」という願いを込めて食べるとされ、神様がいる方角を向くことで運氣がよくなると言われています。また、恵方巻に入る7種類の具材には、「長生きできますように」「よいことがありますように」といった意味が込められ、七福神にちなんで縁起のよい料理とされています。

### ほうれんそうの豆知識

緑黄色野菜の中でも栄養豊富で、鉄・マンガン・ビタミン・葉酸がたっぷり。とくにビタミンCは鉄の吸収を助け、貧血予防にも役立ちます。肉や魚、卵などの動物性タンパク質を含む食品と一緒に食べるとさらに吸収率がアップします。冬のほうれんそうは、寒さで甘みが増し、ビタミンCや鉄分の栄養価も高くなります。



### ほうれんそうとコーンのケーキ

材料 3歳以上児1人分

ほうれんそう.....10g  
A油.....2.2g  
B豆乳.....15g  
Cホットケーキ粉.....20g  
Dコーン.....5g

作り方

- ①ほうれんそうを茹で、ペースト状にする。
  - ②ボウルにA～Dを入れ、①を加えてよく混ぜる。
  - ③カップまたは型に流し入れ、焼く。
- オーブン：170℃ 18～25分程度



※写真はホットケーキ粉使用バージョンです

材料 3歳以上児1人分 ※米粉バージョンのレシピです(アレルギー献立で提供)

ほうれんそう.....10g  
A油.....4g  
B砂糖.....3g  
C塩.....0.1g  
D豆乳.....15g  
Eコーン.....5g  
米粉.....18g  
ベーキングパウダー.....0.8g

作り方

- ①ほうれんそうを茹で、ペースト状にする。
  - ②ボウルにA～Eを入れ、①を加えてよく混ぜる。
  - ③米粉とベーキングパウダーを加え、さらに混ぜる。
  - ④カップまたは型に流し入れ、焼く。
- オーブン：160℃ 18～25分程度