



# 令和8年度 2月の献立表



さんろくこどもえん

日/曜	未満児 以上児		献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ	延長おやつ
	主食			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	
2 (月)			ごはん ハヤシ汁 ひじきサラダ	米、小麦粉 油、ごま油 ホットケーキミックス ココア、砂糖	牛乳 バター 豆乳 牛肉	干ひじき、キャベツ 胡瓜、人参、玉葱 トマトピューレ、ブルー グリーンピース	ケチャップ ウスターソース しょう油、塩 スープの素	牛乳 牛乳 ココアとブルーの 豆乳蒸しパン	牛乳 あられ
3 (火)			ごはん いわしハンバーグ ポイルキャベツ 豚汁風みそ汁	米、油 小麦粉、マヨドレ 砂糖、片栗粉 ビスケット(未満児)	牛乳 ゆで大豆、鶏ひき肉 いわしすり身、豚肉 味噌、煮干し	キャベツ、玉葱 人参、大根 しいたけ、生姜 万能ねぎ	しょう油 塩	牛乳 牛乳 ビスケット(未満児) 大豆の雷揚げ	牛乳 カステラ
4 (水)			ごはん 鶏肉のてり煮 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	米 砂糖、油 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳 鶏肉、豆腐 味噌、煮干し すりごま	小松菜、人参 万能ねぎ、生姜 干若布	しょう油 酒	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳 サブレ
5 (木)			パン チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	パン、マヨドレ 小麦粉、油 片栗粉、砂糖	牛乳 鶏ひき肉 豆腐	玉葱、パセリ ブロッコリー スイートコーン りんご	ケチャップ しょう油 酒、塩 スープの素	牛乳 牛乳 りんご	牛乳 クラッカー
6 (金)			ごはん 魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	米、片栗粉 黒砂糖 砂糖、油	牛乳 鱈、赤味噌 黄粉、煮干し	大根、人参 玉葱、ほうれん草 生姜、出し昆布	しょう油 みりん 酒、塩	牛乳 牛乳 黒糖もち	牛乳 ビスケット
7 (土)	未満児 クラス 主食 なし		パン イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの豆乳スープ	パン、油 スパゲッティ かりんとう	牛乳 粉チーズ 豆乳、ベーコン バター	玉葱、キャベツ 人参、ピーマン セロリー、パセリ スイートコーン	ケチャップ ウスターソース スープの素 塩	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 ウエハース
9 (月)			ごはん 魚の香味揚げ トマト・スナップエンドウ コーンスープ	米、砂糖 片栗粉、油 クッキー	牛乳 白身魚	トマト、玉葱 生姜、パセリ スイートコーン スナップえんどう	しょう油 カレー粉 酒、塩 スープの素	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 おかき
10 (火)			パン チーズ入りハンバーグ 人参のつや煮 キャベツスープ	パン、パン粉 油、砂糖 クラッカー	牛乳 ピザチーズ 合挽肉 卵	玉葱、人参 キャベツ パセリ	ケチャップ ウスターソース しょう油、酒 スープの素、塩	牛乳 牛乳 クラッカー	牛乳 かりんとう
12 (木)	誕生会 		カレーピラフ 豚ヒレのたった揚げ キャベツののりサラダ わかめのすまし汁・バナナ	米、ごま油 上新粉、油 片栗粉 ゼリー	牛乳 豚ヒレ 鶏肉 煮干し	バナナ、キャベツ、人参 ピーマン、パプリカ(赤) 万能ねぎ、塩昆布、出し昆布 干若布、刻みのり	カレールウ しょう油 酒、塩 スープの素	牛乳 ゼリー	牛乳 クッキー
13 (金)			パン 大根シチュー コーンとかにかまのサラダ	パン、じゃが芋 小麦粉、油 砂糖 クッキー	牛乳、鉄強化牛乳 鶏肉、バター かに風味かまぼこ	大根、胡瓜 玉葱、人参 スイートコーン しめじ、パセリ	酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 せんべい
14 (土)	未満児 クラス 主食 なし		ごはん カレーうどん フルーツ和え	米、乾めん じゃが芋、油 せんべい	牛乳 スキムミルク 豚肉	玉葱、万能ねぎ 人参、パイン缶 みかん缶、白桃缶	カレールウ スープの素	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 丸ボーロ
16 (月)			ごはん 塩麴ハンバーグ 人参とじゃが芋のつや煮 小松菜のスープ	米、じゃが芋 パン粉、油 砂糖 クラッカー	牛乳 合挽肉 卵	人参、玉葱 小松菜、たけのこ キャベツ、生椎茸 パセリ	塩麴、酒、塩 しょう油 スープの素	牛乳 牛乳 クラッカー	牛乳 かりんとう
17 (火)			ごはん レバーのてり煮 切り干し大根サラダ じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋 砂糖、油 ごま油 おかき	牛乳 飲むヨーグルト 鶏レバー、味噌 ロースハム、煮干し	胡瓜、人参 切干大根、干若布 万能ねぎ、生姜	しょう油 酢、酒	牛乳 飲むヨーグルト おかき	牛乳 マドレーヌ
18 (水)			ごはん 揚げ魚のねぎソースかけ トマト・スナップエンドウ 卵ともやしのスープ	米、油 片栗粉 砂糖 クッキー	牛乳 白身魚 卵	トマト、玉葱、人参 もやし、白葱 スナップエンドウ	しょう油 みりん 酒、酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 おかき
19 (木)	食育の日 		ごはん 鶏肉のみそ焼き風 胡瓜と人参のごま酢あえ 厚揚げとしめじのすまし汁	米 砂糖、油 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳 鶏肉、厚揚げ 味噌、煮干し すりごま	胡瓜、人参 しめじ、玉葱 万能ねぎ 出し昆布	しょう油 みりん 酒、酢、塩	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳 サブレ

※麺類の日は未満児クラスは、主食がつきません。

以上児クラスは、ごはん又はパンがつきます。

色なしの日付は  
北九州市の献立です。

※12日(木)は、誕生日会になります。

※20日(金)はお別れ遠足のためお弁当の用意をお願いします。

食育の日は、平尾台で作った  
無農薬、無肥料米の  
お米を使っています。





# 令和8年度 2月の献立表



さんろくこどもえん

日/曜	未満児 以上児		献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ 午後おやつ		延長おやつ
	主食			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
20 (金)			<b>お別れ遠足</b> お弁当の用意をお願いします。	あられ	牛乳	おやつ昆布		牛乳 牛乳 あられ おやつ昆布	牛乳 カップケーキ	
21 (土)	未満児 クラス 主食 なし		パン カリビアンスパゲッティ 野菜スープ	パン、油 スパゲッティ かりんとう	牛乳 粉チーズ 合挽肉 バター	玉葱、人参 キャベツ、小松菜 グリーンピース	ケチャップ ウスターソース 塩、カレー粉 スープの素	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 ウエハース	
24 (火)			パン 白菜シチュー ブロッコリーのおかかあえ	パン、じゃが芋 小麦粉、砂糖 クッキー	牛乳 スキムミルク ベーコン、バター かつお節	白菜、ブロッコリー 人参、しめじ	しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 せんべい	
25 (水)			ごはん 魚のみそ煮 切り干大根の煮物 なめこと豆腐のすまし汁	米、片栗粉 黒砂糖、砂糖 ごま油	牛乳 鯖、豆腐 油揚、赤味噌 黄粉、煮干し	なめこ、人参、万能ねぎ 玉葱、切干大根 生姜、出し昆布 さやいんげん	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 黒糖もち	牛乳 ビスケット	
26 (木)			パン 豆腐のまさご揚げ ブロッコリーとひじきのマヨサラダ ポテトスープ	パン、じゃが芋 マヨドレ、片栗粉 油、砂糖、ごま油	牛乳 豆腐、鶏ひき肉、むきえび ベーコン、白す干し 卵	玉葱、人参 干ひじき、パセリ ブロッコリー りんご	しょう油 酒、塩 スープの素	牛乳 牛乳 りんご	牛乳 クラッカー	
27 (金)			ごはん ボルシチ コーンとかにかまのサラダ	米、じゃが芋 砂糖、油 ホットケーキミックス ココア	牛乳 エバミルク 牛肉、豆乳、バター かに風味かまぼこ	胡瓜、玉葱 キャベツ、人参 スイートコーン プルーン	ケチャップ 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 ココアとプルーンの 豆乳蒸しパン	牛乳 あられ	
28 (土)	未満児 クラス 主食 なし		ごはん 親子うどん バナナ	米、乾めん 油、砂糖 せんべい	牛乳 鶏肉、煮干し かまぼこ 卵	ほうれん草、人参 玉葱、出し昆布 バナナ	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 丸ボーロ	

		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
							A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児	基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
	平均栄養価	485	20.4	19.9	314	2.4	450	0.27	0.48	22	1.8
以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
	平均栄養価	566	22.7	21.5	281	3.0	520	0.3	0.44	26	2.2

\*平均栄養価は行事食を含む

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

### 栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。