




## 2月分保育園献立表

苦小牧市内保育園等給食(1~5歳児用) 2026  
苦小牧市健康こども部育成課

| 月  | 火   | 水   | 木  | 金  | 土  |
|--|---|---|--|--|--|
| <b>せつぶん</b><br>   | <b>えぼうまき</b><br> |      |  | 10時おやつ<br>日にち<br>主食・追加副食<br>(1~2歳児のみ)<br><br>献立名<br><br>3時おやつ(1~2歳児)<br>3時おやつ(3~5歳児) |  … お誕生日会<br><br> … パンの日<br><br>←左枠のように献立を標記しています。<br> |
| 2 牛乳・クラッカー<br>ほうれん草煮びたし<br>麦ごはん  | 3 牛乳・バナナ<br>大豆カレーライス  | 4 牛乳・クッキー<br>ワカメごはん   | 5 牛乳・ブリッツ<br>海苔佃煮ごはん   | 6 牛乳・ビスケット<br>ボイルウインナー<br>麦ごはん   | 7 牛乳・エハース<br>マーボー丼   |
| ・味噌汁<br>(大根・ワカメ)<br>・肉じゃが<br>・オレンジ   | ・大豆カレー<br>・ささみのゴマ酢和え<br>・ヨーグルト  | ・味噌汁<br>(青梗菜・卵)<br>・芋とチーズの重ね煮<br>・バナナ   | ・海苔佃煮<br>・味噌汁<br>(豆腐・なめこ)<br>・挽肉の蒸し団子<br>・ゴマ人参<br>・りんご                             | ・味噌汁<br>(もやし・油揚げ)<br>・わかさぎの天ぷら<br>・納豆和え<br>・バナナ                                      | ・マーボー丼<br>・バナナ<br>・麦茶  |
| 牛乳・コーンフレーク   | 牛乳・オレンジ・せんべい<br>牛乳・せんべい   | 牛乳・セサミトースト  | 牛乳・バナナ   | 牛乳・チーズマドレーヌ  | 牛乳・ステイックパン   |
| 9 牛乳・チーズ<br>炒め納豆ごはん  | 10 牛乳・卵ボーロ<br>食パン   | 11  | 12 牛乳・クラッcker<br>麦ごはん  | 13 牛乳・クッキー<br>ミニトマト<br>麦ごはん  | 14 牛乳・ブリッツ<br>タンメン   |
| ・トリスープ<br>・炒め納豆<br>・りんご  | ・クリームシチュー<br>・ボイル野菜サラダ<br>・バナナ  |   | ・味噌汁<br>(大根・なめこ)<br>・ひじきと<br>大豆の卵とじ<br>・りんご  | ・味噌汁<br>(ほうれん草・油揚げ)<br>・白身魚のピカタ<br>・プロッコリーお浸し<br>・バナナ                                | ・タンメン<br>・ヨーグルト  |
| 牛乳・ジャムクラッcker  | 牛乳・竹輪のカレー揚げ   |   | 牛乳・バナナ・せんべい<br>牛乳・バナナ  | 牛乳・洋風おやき<br>牛乳・クッキー  | 牛乳・メロンパン   |
| 16 牛乳・クラッcker<br>ほうれん草煮びたし<br>麦ごはん   | 17 牛乳・バナナ<br>大豆カレーライス   | 18 牛乳・クッキー<br>ワカメごはん  | 19 牛乳・ブリッツ<br>五目ごはん  | 20 牛乳・ビスケット<br>麦ごはん  | 21 牛乳・エハース<br>マーボー丼  |
| ・味噌汁<br>(大根・ワカメ)<br>・肉じゃが<br>・オレンジ   | ・大豆カレー<br>・ささみのゴマ酢和え<br>・ヨーグルト  | ・味噌汁<br>(青梗菜・卵)<br>・芋とチーズの重ね煮<br>・バナナ   | ・五目ごはん<br>・澄まし汁<br>・ヨーグルト和え  | ・味噌汁<br>(もやし・油揚げ)<br>・白身魚のフライ<br>・納豆和え<br>・バナナ                                       | ・マーボー丼<br>・バナナ<br>・麦茶  |
| 牛乳・コーンフレーク   | 牛乳・オレンジ・せんべい<br>牛乳・せんべい   | 牛乳・セサミトースト  | 牛乳・誕生日プリン  | 牛乳・チーズマドレーヌ  | 牛乳・ステイックパン   |
| 23   | 24 牛乳・チーズ<br>炒め納豆ごはん  | 25 牛乳・ブリッツ<br>海苔佃煮ごはん   | 26 牛乳・卵ボーロ<br>食パン  | 27 牛乳・クッキー<br>ミニトマト<br>麦ごはん  | 28 牛乳・ブリッツ<br>味噌ラーメン   |
| <b>振替休日</b><br> | ・トリスープ<br>・炒め納豆<br>・りんご   | ・海苔佃煮<br>・味噌汁<br>(豆腐・なめこ)<br>・挽肉の蒸し団子<br>・ゴマ人参<br>・りんご                                | ・クリームシチュー<br>・ボイル野菜サラダ<br>・バナナ   | ・味噌汁<br>(ほうれん草・油揚げ)<br>・白身魚のピカタ<br>・プロッコリーお浸し<br>・バナナ                                | ・味噌ラーメン<br>・ヨーグルト  |
|  | 牛乳・ジャムクラッcker   | 牛乳・バナナ  | 牛乳・竹輪のカレー揚げ  | 牛乳・洋風おやき<br>牛乳・クッキー  | 牛乳・メロンパン   |

※ 今月のお誕生会は19日です。

今月の  
栄養価

1~2歳児平均 : エネルギー 486kcal / たんぱく質 18.7g / 脂質 15.5g / 塩分 1.5g  
3~5歳児平均 : エネルギー 576kcal / たんぱく質 23.1g / 脂質 15.8g / 塩分 1.9g (主食110g持参時)

<保育園給食について>

・保育園では麦ごはんを提供します。食物繊維の摂取量を増やすために、約17%の麦を入れて炊いています。

・味噌は栄養強化減塩味噌を使用しています。不足しがちな鉄分とカルシウムを強化した味噌です。

・食材の仕入れや保育園の行事等により、献立の内容が変更になることがあります。

<3~5歳児の主食>

・主食は110gを目安に持たせてください。

・ごはんは当日炊いたものを清潔な弁当箱に入れ、十分に冷めてからふたをしてください。

・まぜごはんや調理パンは傷みやすいので、持たせないでください。



保育園給食のレシピをホームページに掲載しています。詳しい写真も載せていますので、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。



献立表の裏面には、給食の使用食材名をすべて記載しています。





## 2月分保育園献立の使用食材名

2026

| 日     | 曜日  | 1歳児～5歳児用 昼の副食   | 1歳児～2歳児用                   |            | 3～5歳児用                                      |
|-------|-----|---|----------------------------|------------|---|
|       |     |   | 主食及び追加副食                   | 10時おやつ     | 3時おやつ                                       |
| 2・16  | 月   | 煮干し・味噌・大根・塩蔵ワカメ／豚もも肉・砂糖・醤油・じやが芋・人参・玉葱・サラダ油・ピーマン・砂糖・醤油／オレンジ                                      | 米・米粒麦／ほうれん草・人参・油揚げ・かつお節・醤油 | 牛乳／クラッカー   | 牛乳／コーンフレーク・ブラウンシュガー                         |
| 3・17  | 火   | 豚もも肉・じやが芋・人参・玉葱・サラダ油・カレールー・小麦粉・スキミルク・水煮大豆／鶏ささみ・春雨・人参・胡瓜・卵・サラダ油・コマ油・酢・砂糖・醤油／ヨーグルト                | 大豆カレーライス                   | 牛乳／バナナ     | 牛乳／オレンジ／せんべい                                |
| 4・18  | 水   | 煮干し・味噌・青梗菜・卵／じやが芋・玉葱・ベーコン・プロセスチーズ・バター・スキミルク・塩・こしょう・生クリーム・パセリ／バナナ                                | 米・米粒麦／ワカモ根の素               | 牛乳／クッキー    | 牛乳／食パン・バター・砂糖・白すりゴマ                         |
| 5・25  | 木・水 | 海苔佃煮・煮干し・味噌・木綿豆腐・なめこ／鶏挽肉・豚挽肉・白菜・長葱・生椎茸・生姜・砂糖・醤油・塩・片栗粉／人参・ゴマ油・砂糖・醤油・白すりゴマ／りんご                    | 米・米粒麦／海苔佃煮                 | 牛乳／プリッツ    | 牛乳／バナナ                                      |
| 6     | 金   | 煮干し・味噌・もやし・油揚げ／わかさぎ・塩・天ぷら粉・黒炒りゴマ・白炒りゴマ・青海苔・サラダ油／ひきわり納豆・ほうれん草・人参・味付なめ茸・醤油／バナナ                    | 米・米粒麦／ウインナー                | 牛乳／ビスケット   | 牛乳／小麦粉・ベーキングパウダー・クリームチーズ・砂糖・卵・サラダ油・牛乳・レモン汁  |
| 20    | 金   | 煮干し・味噌・もやし・油揚げ／たら切り身・塩・小麦粉・パン粉・サラダ油／ひきわり納豆・ほうれん草・人参・味付なめ茸・醤油／バナナ                                | 米・米粒麦                      | 牛乳／ビスケット   | 牛乳／小麦粉・ベーキングパウダー・クリームチーズ・砂糖・卵・サラダ油・牛乳・レモン汁  |
| 7・21  | 土   | 米・米粒麦・木綿豆腐・豚挽肉・長葱・人参・生姜・ゴマ油・砂糖・醤油・コンソメ・片栗粉／バナナ／麦茶   | マーボー丼                      | 牛乳／ウエハース   | 牛乳／スティックパン                                  |
| 9・24  | 月・火 | 煮干し・醤油・鶏もも肉・大根・人参・卵・サラダ油／ひきわり納豆・豚挽肉・人参・玉葱・サラダ油・砂糖・醤油／りんご  | 米・米粒麦                      | 牛乳／チーズ     | 牛乳／クラッカー・いちごジャム                             |
| 10・26 | 火・木 | 豚もも肉・じやが芋・人参・玉葱・ピーマン・バター・コンソメ・バター・小麦粉・スキミルク／ほうれん草・キャベツ・ウインナー・砂糖・醤油・酢・オリーブオイル／バナナ                | 食パン                        | 牛乳／卵ボーロ    | 牛乳／調味竹輪・天ぷら粉・カレー粉・サラダ油                      |
| 12    | 木   | 煮干し・味噌・大根・なめこ／豚もも肉・玉葱・人参・サラダ油・ひじき・水煮大豆・ほうれん草・砂糖・醤油・卵／りんご  | 米・米粒麦                      | 牛乳／クラッcker | 牛乳／バナナ／せんべい                                 |
| 13・27 | 金   | 煮干し・味噌・ほうれん草・油揚げ／たら切り身・塩・こしょう・小麦粉・卵・粉チーズ・パセリ・サラダ油・バター／プロッコリー・かつお節・醤油／バナナ                        | 米・米粒麦／ミニトマト                | 牛乳／クッキー    | 牛乳／ホットケーキMix・玉葱・ウインナー・プロセスチーズ・トマトケチャップ・サラダ油 |
| 14    | 土   | ラーメン・豚もも肉・生姜・サラダ油・キャベツ・人参・えのき茸・長葱・なると・塩・コンソメ・こしょう・白炒りゴマ・鶏ガラ・豚骨・卵・ヨーグルト                          | タンメン                       | 牛乳／プリッツ    | 牛乳／メロンパン                                    |
| 28    | 土   | ラーメン・豚もも肉・サラダ油・なると・人参・もやし・白炒りゴマ・長葱・味噌・味噌ラーメンの素・鶏ガラ・卵・ヨーグルト                                      | 味噌ラーメン                     | 牛乳／プリッツ    | 牛乳／メロンパン                                    |
| 19    | 木   | 米・米粒麦・昆布・豚もも肉・人参・たけのこ・干し椎茸・つきこんにやく・サラダ油・砂糖・醤油・塩・卵・サラダ油／煮干し・醤油・絹ごし豆腐・板蒲鉾・塩蔵ワカメ・ブレンヨーグルト・バナナ・パイン缶 | 五目ごはん                      | 牛乳／プリッツ    | 牛乳／プリン・生クリーム・砂糖・ビスケット                       |

## 2月の給食だより

## 保育園の献立紹介

### チーズマドレーヌ

#### 《4人分材料》

小麦粉…大さじ6  
ベーキングパウダー…小さじ1弱  
クリームチーズ…28g  
砂糖…大さじ2  
卵…1/2個  
サラダ油…小さじ1と1/2  
牛乳…大さじ1弱  
レモン汁…小さじ1弱  
8号アルミカップ…4個



#### 《作り方》

- クリームチーズは室温に戻しておき、小麦粉とベーキングパウダーを合わせて2回ほどふるっておく。
- ボウルにクリームチーズと砂糖を入れ、やわらかく練る。そこへ卵を加え、さらに油を少しづつ加えて混ぜる。
- 牛乳、レモン汁を加えて、1の小麦粉、ベーキングパウダーをさっくり混ぜ合わせる。
- 3をアルミカップに入れて、トースターで焼く。

#### ◎こんなときに手洗いを！

- ・ごはん支度の前
- ・食事の前
- ・トイレの後
- ・おむつ交換の後

お子さん一人では、十分な手洗いができないことがあります。  
「指と指の間も洗おうね」「親指も忘れないでね」と声をかけてあげるとよいでしょう。

#### ◎洗い残しが多いのはココ！

