

2026年2月 献立表 アップルナースリー南行徳保育園

日付	献立名		食材名					栄養価	補食	栄養価
	星食	おやつ (○朝おやつ○昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他				
2月	ご飯 豚肉の味噌炒め 大根の中華風サラダ 中華スープ フルーツ	○牛乳(午前おやつ) ○ピスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ○マカロニきな粉	豚もも肉、牛乳、きな粉	りょくとうもやし、たまねぎ、しいたけ、にんじん、青ピーマン、だいこん、きゅうり、わかめ、チーズンサイ、みずな、はくさい、フルーツ	うるち米、上白糖、サラダ油、いりごま、ごま油、マカロニ	米みそ、こいくちしょうゆ、料理酒、穀物酢、鶏がらだし、食塩、ハードピスケット	エネルギー 503kcal たんぱく質 22.4g 脂質 14.1g 炭水化物 77.6g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g	
3月	恵方巻き 鶏肉の照り焼き フロッコリーのおかか和え すまし汁 パナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ピスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ○お菓子(福豆・卵ボーロ)	卵、桜でんぶ、鶏もも肉、かつお節、牛乳	きゅうり、かんびょう、にんじん、焼きのり、フロッコリー、コンベ、こまつな、たまねぎ、パナナ	うるち米、上白糖、サラダ油、釜焼きふ	穀物酢、食塩、こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、かつおぶ、昆布だし、ハードピスケット、揚げせんべい、鈴カステラ、たまごボーロ	エネルギー 620kcal たんぱく質 26.3g 脂質 19.1g 炭水化物 91.6g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g	
4月	スタミナ納豆ご飯(鳥取県) 赤魚の煮つけ ほうれん草ときのこのお浸し みそ汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ピスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ○ぶどうゼリー	挽きわらび粉、豚ひき肉、赤魚、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんにく、しょうが、こねぎ、ほうれんそう、だいこん、えのきだけ、にんじん、チーズンサイ、りんご、ぶどうジュース、てんぐや	うるち米、ごま油、上白糖	料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおぶ、昆布だし、米みそ、ハードピスケット	エネルギー 101kcal たんぱく質 23.0g 脂質 12.2g 炭水化物 81.0g 塩分 1.6g	鮭そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g	
5月	ミートスパゲティ キャベツとじんごのサラダ トマト ミルクスープ オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ピスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ○鮭おにぎり	豚ひき肉、パルメダントースト、牛乳、スキムミルク、さけ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご、トマト、ネーブルオレンジ	スパゲッティ、薄力粉、サラダ油、うるち米、りこま	料理酒、トマトケチャップ、中濃ソース、食塩、マヨネーズ、水、パセリ、鶏ガラ(粉末)、ハードピスケット	エネルギー 697kcal たんぱく質 29.7g 脂質 23.6g 炭水化物 100.3g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g	
6月	ご飯 鶏の照り焼き 小松菜の煮浸し みそ汁 パナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ピスケット(午前おやつ) ○ヤクルト ○ちんすこう	さけ、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	しょうが、こまつな、はくさい、にんじん、ぶなしめじ、チーズンサイ、たまねぎ、パナナ	うるち米、上白糖、薄力粉、黒砂糖、サラダ油	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、かつおぶ、昆布だし、米みそ、ハードピスケット	エネルギー 555kcal たんぱく質 21.4g 脂質 12.3g 炭水化物 93.0g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g	
7月	ご飯 豆腐と豚肉の旨煮 ほうれん草の和え物 みそ汁 パナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ピスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ○お菓子	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもやし、こまつな、パナナ	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおぶ、昆布だし、米みそ、ハードピスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 543kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.9g 炭水化物 89.1g 塩分 1.6g	鮭そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g	
8月	ご飯 鶏肉のバーベキューソース フロッコリーのツナサラダ みそ汁 オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ピスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ○さつまいも	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳	にんにく、フロッコリー、にんじん、黄バーリック、ほうれんそう、たまねぎ、みずな、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、さつまいも	中濃ソース、トマトケチャップ、フレンドレーニング、かつおぶ、昆布だし、こいくちしょうゆ、食塩、ハードピスケット	エネルギー 524kcal たんぱく質 21.6g 脂質 16.1g 炭水化物 84.3g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g	
9月	ご飯 鶏肉のバーベキューソース フロッコリーのツナサラダ みそ汁 オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ピスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ○さつまいも	めかじき、木綿豆腐、牛乳、卵、ホイップクリーム	たまねぎ、えのきだけ、しいたけ、ぶなしめじ、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、刻みのり、チーズンサイ、キヤベツ、りんご、みかん缶	うるち米、押麦、上白糖、かたくり粉、食塩不使用バター、薄力粉	料理酒、こいくちしょうゆ、パセリ、かつおぶ、昆布だし、米みそ、ハードピスケット、ベニシングパウダー、ウエハース	エネルギー 583kcal たんぱく質 21.7g 脂質 21.2g 炭水化物 83.1g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g	
10月	ごはん カキのきのこあんかけ 小松菜の磯辺和え みそ汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ピスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ○誕生日ケーキ	めかじき、木綿豆腐、牛乳、卵、ホイップクリーム	たまねぎ、えのきだけ、しいたけ、ぶなしめじ、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、刻みのり、チーズンサイ、キヤベツ、りんご、みかん缶	うるち米、押麦、上白糖、かたくり粉、食塩不使用バター、薄力粉	料理酒、こいくちしょうゆ、パセリ、かつおぶ、昆布だし、米みそ、ハードピスケット、ベニシングパウダー、ウエハース	エネルギー 583kcal たんぱく質 21.7g 脂質 21.2g 炭水化物 83.1g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g	
11月	青菜ごはん スペインオムレツ ほうれん草のソテー 中華スープ オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ピスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ○鮭そぼろおにぎり	卵、ツナ缶、木綿豆腐、牛乳、鶏ひき肉	こまつな、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ほうれんそう、りょくとうもやし、こまつな、パナナ	うるち米、ごま、じゃがいも、サラダ油、いりごま	食塩、鶏ガラ(粉末)、トマトケチャップ、フレンドレーニング、かつおぶ、昆布だし、米みそ、ハードピスケット	エネルギー 569kcal たんぱく質 22.9g 脂質 14.7g 炭水化物 97.8g 塩分 1.6g	鮭そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g	
12月	青菜ごはん スペインオムレツ ほうれん草のソテー 中華スープ オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ピスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ○鮭そぼろおにぎり	卵、ツナ缶、木綿豆腐、牛乳、鶏ひき肉	こまつな、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ほうれんそう、りょくとうもやし、こまつな、パナナ	うるち米、ごま、じゃがいも、サラダ油、いりごま	食塩、鶏ガラ(粉末)、トマトケチャップ、フレンドレーニング、かつおぶ、昆布だし、米みそ、ハードピスケット	エネルギー 569kcal たんぱく質 22.9g 脂質 14.7g 炭水化物 97.8g 塩分 1.6g	鮭そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g	
13月	ピーナッツライカレー マカロニサラダ トマト 卵スープ パナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ピスケット(午前おやつ) ○ヤクルト ○お菓子	豚ひき肉、大豆、卵、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、にんにく、しゅうが、青ピーマン、キヤベツ、きゅうり、黄バーリック、トマト、こまつな、長ねぎ、パナナ	うるち米、サラダ油、マカロニ、かたくり粉	カレールーム、マヨネーズ、マヨネーズ、食塩、こいくちしょうゆ、かつおぶ、昆布だし、米みそ、ハードピスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 646kcal たんぱく質 19.7g 脂質 21.4g 炭水化物 101.0g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g	
14月	ご飯 鶏肉の旨煮 チーズンサイの和え物 みそ汁 パナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ピスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ○お菓子	鶏ひき肉、ツナ缶、木綿豆腐、牛乳	たいこん、たまねぎ、にんじん、チーズンサイ、りょくとうもやし、こまつな、パナナ	うるち米、サラダ油、上白糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、かつおぶ、昆布だし、米みそ、ハードピスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 565kcal たんぱく質 21.8g 脂質 15.6g 炭水化物 89.1g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g	
15月	納豆ごはん 揚げ豆腐 ほうれん草とツナの和え物 みそ汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ピスケット(午前おやつ) ○茶葉 ○フルーツヨーグルト	糸引き納豆、木綿豆腐、卵、ツナ缶、牛乳、フレンヨーグルト、スキムミルク	たいこん、干しひじき、にんじん、さやいんげん、いんじん、たまねぎ、みずな、りんご、みかん缶、黄桃缶、パナナ	うるち米、上白糖、サラダ油	こいくちしょうゆ、かつおぶ、昆布だし、米みそ、ハードピスケット、麦茶	エネルギー 459kcal たんぱく質 19.9g 脂質 10.0g 炭水化物 78.1g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g	
16月	青菜ごはん 揚げ豆腐 ほうれん草とツナの和え物 みそ汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ピスケット(午前おやつ) ○茶葉 ○フルーツヨーグルト	かれい、牛乳、さな粉	にんにく、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、青ピーマン、キヤベツ、きゅうり、黄バーリック、トマト、こまつな、長ねぎ、パナナ	うるち米、サラダ油、上白糖、かたくり粉	食塩、マヨネーズ、パセリ、上白糖、かたくり粉、食塩不使用バター	エネルギー 404kcal たんぱく質 22.1g 脂質 17.9g 炭水化物 78.7g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g	
17月	青菜ごはん 白身魚のオーブン焼き 小松菜の炒め物 みそ汁 みかん	○牛乳(午前おやつ) ○ピスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ○さな粉ラスク	かれい、牛乳、さな粉	にんにく、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、黄バーリック、ほうれんそう、長ねぎ、えのきだけ、みかん	うるち米、サラダ油、上白糖、食パン、食塩不使用バター	食塩、マヨネーズ、パセリ、上白糖、かたくり粉、食塩不使用バター	エネルギー 540kcal たんぱく質 22.1g 脂質 17.9g 炭水化物 78.7g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g	
18月	ご飯 鶏肉の照り焼き 南瓜サラダ 中華スープ オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ピスケット(午前おやつ) ○ヤクルト ○なにかよしチーズ蒸しパン (卵不使用)	鶏むね肉、ロースハム、牛乳、乳酸菌飲料、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、青ピーマン、しいたけ、かぼちゃ、きゅうり、うに、コーン缶、こまつな、長ねぎ、えのきだけ、ねープルオレンジ	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、ホットケーキミックス	トマトケチャップ、穀物酢、ごま油、食塩、かぼちゃ、きゅうり、うに、コーン缶、食パン、ホットケーキミックス	エネルギー 522kcal たんぱく質 21.0g 脂質 11.4g 炭水化物 90.1g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g	
19月	ロールパン ポーチュinz コールスローラダ コーンスープ グレープフルーツ	○牛乳(午前おやつ) ○ピスケット(午前おやつ) ○ハニージュース ○お菓子	大豆水煮缶、豚もも肉、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、カットトマト缶、牛乳、にんにく、キヤベツ、きゅうり、黄バーリック、コーン缶、白桃缶、グレープフルーツ、りんごじュース	ロールパン、じやがいも、上白糖、サラダ油	鶏ガラ(粉末)、食塩、トマトケチャップ、マヨネーズ、水、パセリ、ハーブピスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 522kcal たんぱく質 18.5g 脂質 17.6g 炭水化物 78.4g 塩分 1.6g	鮭そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g	
20月	ご飯 白身魚のオーブン焼き 小松菜の甘酢和え みそ汁 みかん	○牛乳(午前おやつ) ○ピスケット(午前おやつ) ○水 ○五目ごはん(アルファ米)	さけ、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳	こまつな、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、チーズンサイ、たまねぎ、にんにく、カットトマト缶、牛乳、にんにく、キヤベツ、きゅうり、黄バーリック、コーン缶、じやがいも、長ねぎ	うるち米、上白糖、いりごま、板こんにゃく	米みそ、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつおぶ、昆布だし、食塩、ハードピスケット	エネルギー 511kcal たんぱく質 24.5g 脂質 4.3g 炭水化物 95.6g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g	
21月	ご飯 鶏肉の旨煮 ほうれん草の和え物 みそ汁 パナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ピスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ○お菓子	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、りょくとうもやし、こまつな、パナナ	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、かつおぶ、昆布だし、米みそ、ハードピスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 543kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.9g 炭水化物 89.2g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g	
22月	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツの味噌ドレサラダ みそ汁 フルーツ	○牛乳(午前おやつ) ○ピスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ○ピタースト	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、ピタースト	たまねぎ、にんじん、干しひじき、キヤベツ、さやいんげん、コーン缶、こまつな、だいこん、ぶなしめし、フルーツ	うるち米、かたくり粉、サラダ油、上白糖、ごま油	食塩、こいくちしょうゆ、米みそ、穀物酢、かつおぶ、昆布だし、食塩、ハードピスケット、トマトケチャップ	エネルギー 529kcal たんぱく質 21.3g 脂質 18.4g 炭水化物 75.7g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g	
23月	ご飯 サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ピスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ○じゃが芋のそぼろ煮	さば、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、鶏ひき肉	しょうが、わかめ、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、チーズンサイ、たまねぎ、りんご、あわのり	うるち米、上白糖、じやがいも、かたくり粉、ごま油	米みそ、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつおぶ、昆布だし、食塩、ハードピスケット	エネルギー 523kcal たんぱく質 28.0g 脂質 17.9g 炭水化物 71.7g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g	
24月	ご飯 豚肉の照り焼き キャベツの味噌ドレサラダ みそ汁 フルーツ	○牛乳(午前おやつ) ○ピスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ○ピタースト	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、ピタースト	たまねぎ、にんじん、干しひじき、キヤベツ、さやいんげん、コーン缶、こまつな、だいこん、ぶなしめし、フルーツ	うるち米、上白糖、かたくり粉、サラダ油、上白糖、ごま油	食塩、こいくちしょうゆ、米みそ、穀物酢、かつおぶ、昆布だし、食塩、ハードピスケット、トマトケチャップ	エネルギー 543kcal たんぱく質 21.3g 脂質 18.4g 炭水化物 75.7g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g	
25月	ご飯 サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ピスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ○じゃが芋のそぼろ煮	さば、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、鶏ひき肉	しょうが、わかめ、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、チーズンサイ、たまねぎ、りんご、あわのり	うるち米、上白糖、じやがいも、かたくり粉、ごま油	米みそ、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつおぶ、昆布だし、食塩、ハードピスケット	エネルギー 523kcal たんぱく質 28.0g 脂質 17.9g 炭水化物 71.7g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g	
26月	カレーうどん ロコロコサラダ トマト オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ピスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ○さつねおにぎり	豚もも肉、牛乳、油揚げ	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、だいこん、コーン缶、さつね、トマト、ネーブルオレンジ	うどん、サラダ油、かたくり粉、うるち米、上白糖、ごま油	かつおぶ、昆布だし、カレールーム、ごま油、うるち米、上白糖、ごま油	エネルギー 543kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.2g 炭水化物 83.4g 塩分 1.6g	鮭そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.0g 炭水化物 41.0g	
27月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き フロッコリーの胡麻和え みそ汁 パナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ピスケット(午前おやつ) ○ヤクルト ○お菓子	鶏もも肉、焼き竹輪、牛乳、乳酸菌飲料	オレンジマーマレード、プロセスチーズ、コーン缶、にんじん、チーズンサイ、だいこん、なめこ、パナナ	うるち米、上白糖、すりごま	こいくちしょうゆ、料理酒、かつおぶ、昆布だし、米みそ、ハードピスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 569kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.3g 炭水化物 94.3g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g	
28月	ご飯 鶏肉の旨煮 チーズンサイの和え物 みそ汁 パナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ピスケット(午前おやつ) ○牛乳130 ○お菓子	鶏ひき肉、ツナ缶、木綿豆腐、牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん、チーズンサイ、りょくとうもやし、こまつな、パナナ	うるち米、サラダ油、上白糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、かつおぶ、昆布だし、食塩、ハードピスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 565kcal たんぱく質 21.8g 脂質 15.6g 炭水化物 89.1g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.0g	

\*栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です

	幼児				乳児				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
今月の給与量	553kcal	22.1g	15.6g	1.6g	490kcal	19.6g	15.5g	1.4g	
給与目標量	558kcal	20.9g	15.5g	1.6g	513kcal	19.3g	14.3g	1.4g	

2026年2月 離乳食献立表 アップルナースリー南行徳保育園

		初期	中期	後期・完了期
2	月	10倍粥、豚肉の煮物 大根の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 大根の煮浸し、すまし汁	軟飯、豚肉の味噌炒め 大根の中華風サラダ、中華スープ
3	火	10倍粥、鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	恵方巻き、鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかか和え、すまし汁
4	水	10倍粥、魚の煮付け ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け ほうれん草の煮浸し、みそ汁	スタミナ納豆ご飯、赤魚の煮つけ ほうれん草ときのこのお浸し、みそ汁
5	木	10倍粥、豚肉の煮物 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 キャベツの煮浸し、すまし汁	ミートスパゲティー、キャベツとリンゴのサラダ トマト、ミルクスープ
6	金	10倍粥、魚の煮付け 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け 小松菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、鮭の照り焼き 小松菜の煮浸し、みそ汁
7・21	土	10倍粥、豆腐の煮物 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、豆腐と豚肉の旨煮 ほうれん草の和え物、みそ汁
9	月	10倍粥、鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	軟飯、鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーのツナサラダ、すまし汁
10	火	10倍粥、魚の煮付け 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け 小松菜の煮浸し、みそ汁	麦ご飯、カジキのさのこあんかけ 小松菜の磯辺和え、みそ汁
12	木	10倍粥、豆腐の煮物 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐の煮物 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	青菜ご飯、スペイン風オムレツ ほうれん草のソテー、中華スープ
13	金	10倍粥、豚肉の煮物 野菜煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 野菜煮、すまし汁	ビーンズドライカレー、マカロニサラダ トマト、卵スープ
14・28	土	10倍粥、鶏肉の煮物 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉の旨煮 チンゲン菜の和え物、みそ汁
16	月	10倍粥、豆腐の煮物 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、擬製豆腐 ほうれん草とツナの和え物、みそ汁
17	火	10倍粥、魚の煮付け 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け 小松菜の煮浸し、みそ汁	麦ご飯、白身魚のオーブン焼き 小松菜の炒め物、みそ汁
18	水	10倍粥、鶏肉の煮物 南瓜の煮物、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 南瓜の煮物、すまし汁	軟飯、酢鶏 南瓜サラダ、中華スープ
19	木	10倍粥、豚肉の煮物 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 キャベツの煮浸し、すまし汁	ロールパン、ポークビーンズ コールスローサラダ、コーンスープ
20	金	10倍粥、魚の煮付け 小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け 小松菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、鮭の西京焼き 小松菜の甘酢和え、すまし汁
24	火	10倍粥、豆腐の煮物 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐の煮物 キャベツの煮浸し、すまし汁	軟飯、豆腐の真砂揚げ キャベツの味噌ドレサラダ、すまし汁
25	水	10倍粥、魚の煮付け 野菜煮、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け 野菜煮、すまし汁	軟飯、サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
26	木	10倍粥、豚肉の煮物 大根の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 大根の煮浸し、すまし汁	カレーうどん、コロコロサラダ トマト
27	金	10倍粥、鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーの胡麻和え、みそ汁

\*食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

\*個人に合った食材・大きさに刻み提供します。

\*昼食は果物が付きます。

\*アレルギーのある子には除去・代替食品を使用します。

卵→タンパク質(肉・魚・大豆等) 牛乳を含む献立・菓子類→ミルクノンウエハース・ミルクノンビスケット等

