

給食献立表

2026年2月

常盤こころ保育園

日付	昼食献立名	材 料	3時おやつ		
	毎日つくもの	麦 茶	牛 乳		
2・16 月	カレーライス	米、鶏肉、生姜、にんにく、人参、玉葱、じゃが芋、 バター、小麦粉、カレー粉、牛乳、砂糖、塩、 コンソメ、ソース、トマトケチャップ	バナナヨーグルト (バナナ、プレーンヨーグルト、 グラニュー糖)		
	フレンチサラダ 若布スープ	みかん缶、レタス、人参、胡瓜、砂糖、塩、酢、油 若布、長葱、だし、塩、醤油	ひこうきビスケット		
3・17 火	ロールパン ミートローフ	ロールパン 豚挽、人参、玉葱、ピーマン、コーン缶、パン粉、牛乳、 卵、塩、トマトケチャップ、ソース(3日とんがりコーン)	3日:3歳・4歳・5歳:恵方巻き(米、砂糖、塩、酢、 ツナ、マヨネーズ、卵、油、胡瓜、カニカマ、海苔)		
	ほうれん草ソテー 野菜スープ	ほうれん草、人参、玉葱、油、塩、醤油 キャベツ、人参、塩、コンソメ	1歳・2歳:和風ツナおにぎり(米、ツナ、玉葱、みりん、醤油) みかん 17日:和風ツナおにぎり(米、ツナ、玉葱、みりん、醤油)		
4・18 水	御飯 鯖の当座煮 煮浸し 味噌汁	米 鯖、生姜、にんにく、だし、砂糖、酢、醤油 さつま揚げ、青梗菜、人参、油、だし、砂糖、醤油 豆腐、人参、万能葱、だし、味噌	ポテトフライ (じゃが芋、油、塩) りんご		
	けんちんうどん 塩昆布和え ヨーグルト	干麺、豚肉、油揚げ、人参、大根、里芋、牛蒡、長葱、 干椎茸、だし、砂糖、みりん、塩、醤油 白菜、人参、しらす、塩こんぶ、ごま油、ごま ヨーグルト	おにぎり (米、若菜) オレンジ		
6・20 金	御飯 かじきのバター醤油焼き さつま芋の甘煮 味噌汁	米 かじき、小麦粉、砂糖、醤油、バター さつま芋、だし、砂糖、醤油 水菜、もやし、人参、だし、味噌	クリームチーズマフィン (クリームチーズ、バター、グラニュー糖、卵、 小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、レモン汁) いちご		
	7・21 土	御飯 鶏肉と南瓜の旨煮 野菜炒め 味噌汁	米 鶏肉、南瓜、玉葱、油、砂糖、みりん、醤油 カリフラワー、人参、玉葱、油、塩、コンソメ 青梗菜、玉葱、だし、味噌	ミレービスケット はっぱなせんべい バナナ	
9 月	ビビンバ丼 ジャーマンポテト 味噌汁	米、豚挽、生姜、にんにく、砂糖、醤油、もやし、人参、 ほうれん草、ごま油、砂糖、酢、醤油、ごま、卵、塩、砂糖、油 ベーコン、じゃが芋、玉葱、パセリ、塩、コンソメ なめこ、長葱、だし、味噌	バナナシフォンケーキ (小麦粉、ベーキングパウダー、卵、 グラニュー糖、油、バナナ、レモン汁) グレープフルーツ		
	10・24 火	御飯 鯖のかば焼き ひじきの煮物 味噌汁	米 鯖、片栗粉、油、砂糖、みりん、醤油 ひじき、大豆水煮、人参、油揚げ、いんげん、 油、だし、砂糖、みりん、醤油 大根、玉葱、だし、味噌	いちごサンド (食パン、生クリーム、グラニュー糖、いちご) みかん	
25 水		ちゃんぽんラーメン 南瓜の味噌煮 胡瓜の浅漬け ヨーグルト	中華麺、なると、豚肉、人参、玉葱、キャベツ、コーン缶、 中華だし、醤油、塩、オイスターソース、ごま油 南瓜、だし、砂糖、みりん、味噌 胡瓜、塩、醤油 ヨーグルト	おにぎり (米、きな粉、砂糖、塩) りんご	
	12・26 木	ぶどうパン 鮭と白菜のクリームシチュー 野菜サラダ いちご	ぶどうパン 鮭、人参、玉葱、白菜、じゃが芋、 バター、小麦粉、牛乳、塩、コンソメ ブロッコリー、人参、砂糖、酢、醤油、ごま油 いちご	カルシウム&デツウエハース やさいかりんとう バナナ	
13・27 金		御飯 鶏肉のコーンフ레이크焼き おかか和え 味噌汁	米 鶏肉、にんにく、塩、醤油、マヨネーズ、コーンフ레이크 小松菜、人参、かつお節、醤油 里芋、玉葱、えのきたけ、だし、味噌	豆腐ドーナツ (ホットケーキミックス粉、 豆腐、卵、油、砂糖) オレンジ	
	14・28 土	御飯 そばろ炒め かぶの煮物 味噌汁	米 豚挽、人参、玉葱、ほうれん草、 油、砂糖、みりん、醤油、片栗粉 かぶ、かぶの葉、人参、だし、砂糖、醤油 さつま芋、長葱、だし、味噌	黒糖まるぼうろ ベジタブルせんべい バナナ	
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)		エ ネ ル ギ ー	580kcal	鉄	3mg
		たん ば く 質	23.1g	カル シ ウ ム	291mg
		脂 質	18.7g	ビ タ ミ ン C	44mg
		塩 分	2.6g	食 物 繊 維	5.5g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 後期食・完了期食

2026年2月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 後期食・完了期食（Ⅰ・Ⅱ）		午後 後期食・完了期食（Ⅰ）		午後 完了期食（Ⅱ）	
2・16	月	全粥・軟飯 鶏挽のコンソメ煮 野菜サラダ すまし汁	鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋 大根、人参 人参、玉葱	煮込みうどん 卵焼き バナナヨーグルト	うどん、人参、玉葱、南瓜 卵 バナナ、 プレーンヨーグルト	煮込みうどん バナナヨーグルト	うどん、人参、玉葱、 南瓜 バナナ、 プレーンヨーグルト
3・17	火	パンがゆ・食パン ミートローフ ほうれん草ソテー 野菜スープ	牛乳、卵、ケチャップ、ソース 豚挽、玉葱、人参、ピーマン、パン粉、 ほうれん草、人参、玉葱 キャベツ、人参	ツナがゆ さつま芋のきんぴら 味噌汁	米、ツナ缶、人参、 玉葱、にら さつま芋、ごま カリフラワー、人参	和風ツナおにぎり 味噌汁	米、ツナ缶、玉葱、 油、みりん、醤油 カリフラワー、人参
4・18	水	全粥・軟飯 煮魚 煮浸し 味噌汁	たら 青梗菜、人参 豆腐、人参、玉葱	全粥・軟飯 鶏のそぼろ煮 ポテトフライ 味噌汁	鶏挽、人参、玉葱、ピーマン じゃが芋、油 茄子、人参	ポテトフライ 味噌汁	じゃが芋、油、塩 茄子、人参
5・19	木	煮込みうどん しらす和え ヨーグルト	うどん、豚挽、人参、 大根、里芋、玉葱 白菜、人参、しらす、ごま ヨーグルト	全粥・軟飯 煮魚 野菜ソテー 味噌汁	鮭 キャベツ、人参、玉葱 かぶ、かぶの葉、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、ごま塩 かぶ、かぶの葉、玉葱
6・20	金	全粥・軟飯 かじきのバター醤油焼き さつま芋の甘煮 味噌汁	かじき、小麦粉、バター さつま芋 ブロッコリー、人参	パンがゆ・食パン つくね煮 クリームチーズ和え 野菜スープ	鶏挽、玉葱 ほうれん草、人参、クリームチーズ 人参、玉葱、トマト	クリームチーズマフィン 野菜スープ	小麦粉、グラニュー糖、卵、 ベーキングパウダー、バター、 クリームチーズ、牛乳、レモン汁 人参、玉葱、トマト
7・21	土	全粥・軟飯 鶏挽と南瓜の旨煮 野菜炒め 味噌汁	鶏挽、南瓜、玉葱 カリフラワー、人参、玉葱 青梗菜、玉葱	全粥・軟飯 豆腐の甘酢煮 和えもの 味噌汁	豆腐、人参、玉葱 アスパラガス、人参 白菜、人参	軟飯 豆腐の甘酢煮 和えもの	豆腐、人参、玉葱 アスパラガス、人参
9	月	全粥・軟飯 そぼろ煮 ジャーマンポテト 味噌汁	豚挽、人参、ほうれん草、ごま、卵 じゃが芋、玉葱 茄子、玉葱	全粥・軟飯 しらす炒め ゆかり和え 洋風味噌汁	かつお節 しらす、人参、玉葱、にら、 キャベツ、人参、ゆかり 人参、玉葱、南瓜、牛乳	パナナシフォンケーキ 洋風味噌汁	小麦粉、グラニュー糖、 ベーキングパウダー、卵、 油、バナナ、レモン汁 人参、玉葱、南瓜、牛乳
10・24	火	全粥・軟飯 煮魚 里芋の煮物 味噌汁	たら 里芋、人参 大根、玉葱	パンがゆ・食パン チキンバーグ 野菜ソテー 野菜スープ	鶏挽、人参、玉葱、ケチャップ 白菜、人参、ピーマン 小松菜、玉葱	サンドイッチ 野菜スープ	食パン、スライスチーズ 小松菜、玉葱
25	水	煮込みうどん 南瓜の味噌煮 スティック人参・ヨーグルト	うどん、豚挽、人参、 玉葱、キャベツ 南瓜 人参・ヨーグルト	全粥・軟飯 煮魚 ごま和え 味噌汁	かじき カリフラワー、人参、ごま オクラ、人参、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、きな粉、砂糖、塩 オクラ、人参、玉葱
12・26	木	パンがゆ・食パン 鮭と白菜のクリームシチュー 野菜サラダ バナナ	バター、小麦粉、牛乳 鮭、人参、玉葱、白菜、じゃが芋、 ブロッコリー、人参 バナナ	全粥・軟飯 豚挽の卵とじ 紅白煮 味噌汁	豚挽、卵、人参、玉葱 大根、人参 ほうれん草、人参	軟飯 豚挽の卵とじ 紅白煮	豚挽、卵、人参、玉葱 大根、人参
13・27	金	全粥・軟飯 煮鶏 おかか和え 味噌汁	鶏挽 小松菜、人参、かつお節 里芋、玉葱	煮込みうどん 豆腐のステーキ トマト	うどん、人参、玉葱、 茄子、青梗菜 豆腐、小麦粉 トマト	豆腐ドーナツ 野菜スープ	ホットケーキミックス粉、 豆腐、卵、油 人参、玉葱、茄子、 青梗菜
14・28	土	全粥・軟飯 そぼろ炒め かぶの煮物 味噌汁	豚挽、人参、玉葱、ほうれん草 かぶ、かぶの葉、人参 さつま芋、玉葱	全粥・軟飯 魚のおろし煮 冬瓜の煮物 すまし汁	たら、大根 冬瓜、人参 アスパラガス、人参、玉葱	軟飯 魚のおろし煮 冬瓜の煮物	たら、大根 冬瓜、人参

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 初期食・中期食

2026年2月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 初期食Ⅰ	午前 初期食Ⅱ	午前 中期食Ⅰ・Ⅱ		午後 中期食Ⅰ・Ⅱ	
2・16	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 大根つぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ 鶏挽のやわらか煮 紅白煮	鶏挽、玉葱、じゃが芋、 だし、醤油 大根、人参、だし	煮込みうどん 南瓜のマッシュ ヨーグルト	うどん、豆腐、人参、 玉葱、だし、味噌 南瓜、だし プレーンヨーグルト
3・17	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト ほうれん草ペースト	パンがゆつぶし・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 キャベツつぶし ほうれん草つぶし	パンがゆ 豆腐のスープ煮 煮浸し	豆腐、人参、玉葱、 ほうれん草、だし、醤油 キャベツ、だし、塩	七倍がゆ しらす煮 味噌煮	しらす、人参、玉葱、 さつま芋、だし カリフラワー、だし、味噌
4・18	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 青菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし 青菜ペースト	七倍がゆ 煮魚 クタクタ煮	たら、だし、醤油 人参、玉葱、青菜、 だし、味噌	七倍がゆ そばろ煮 野菜煮	鶏挽、だし、塩 人参、茄子、じゃが芋、 だし、味噌
5・19	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト 白菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 大根つぶし 白菜つぶし	煮込みうどん 煮奴 ヨーグルト	うどん、人参、玉葱、大根、 里芋、白菜、だし、醤油 豆腐、だし、醤油 プレーンヨーグルト	七倍がゆ 煮魚 やわらか煮	鮭、だし 人参、キャベツ、 かぶ、だし、味噌
6・20	金	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト ブロッコリーペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい ブロッコリーつぶし さつま芋つぶし	七倍がゆ 魚の旨煮 さつま芋のマッシュ	鮭、ブロッコリー、人参、 玉葱、だし、味噌 さつま芋、だし	パンがゆ 鶏挽のトマト煮 トロトロ煮	鶏挽、人参、玉葱、 トマト、だし、醤油 ほうれん草、だし
7・21	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 南瓜つぶし カリフラワーつぶし	七倍がゆ 鶏挽の野菜煮 南瓜の味噌煮	鶏挽、人参、玉葱、 カリフラワー、だし、塩 南瓜、だし、味噌	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 煮浸し	豆腐、人参、玉葱、 だし、味噌 白菜、だし、醤油
9	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 じゃが芋つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 豆腐のトロみ煮 トロトロ煮	豆腐、人参、じゃが芋、 ほうれん草、だし、醤油 茄子、だし、味噌	七倍がゆ しらすのあんかけ クタクタ煮	しらす、玉葱、南瓜、 だし、塩 キャベツ、人参、だし
10・24	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 大根ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 玉葱つぶし 大根つぶし	七倍がゆ 魚の味噌煮 里芋の煮物	たら、人参、玉葱、 大根、だし、味噌 里芋、人参、だし	パンがゆ 鶏挽の旨煮 煮浸し	鶏挽、玉葱、白菜、 だし、醤油 小松菜、人参、だし、塩
25	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 南瓜ペースト キャベツペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 南瓜つぶし キャベツつぶし	煮込みうどん 煮浸し ヨーグルト	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、南瓜、だし、醤油 キャベツ、だし プレーンヨーグルト	七倍がゆ 魚のやわらか煮 煮物	鮭、人参、玉葱、 だし、味噌 カリフラワー、だし
12・26	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト ブロッコリーペースト	パンがゆつぶし・野菜スープ 人参つぶし・たい じゃが芋つぶし ブロッコリーつぶし	パンがゆ 鮭のあんかけ じゃが芋のマッシュ	鮭、人参、ブロッコリー、 白菜、だし、醤油 じゃが芋、だし	七倍がゆ 煮奴 野菜の味噌煮	豆腐、だし、醤油 人参、ほうれん草、 大根、だし、味噌
13・27	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 煮浸し	豆腐、人参、玉葱、 里芋、だし、味噌 小松菜、だし	煮込みうどん 鶏挽のあんかけ	うどん、人参、玉葱、 トマト、だし、醤油 鶏挽、茄子、だし、醤油
14・28	土		つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・たい さつま芋つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ そばろ煮 野菜煮	鶏挽、だし、塩 人参、さつま芋、 ほうれん草、だし、味噌	七倍がゆ 魚のおろし煮 冬瓜の煮物	たら、大根、だし、醤油 冬瓜、人参、だし

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

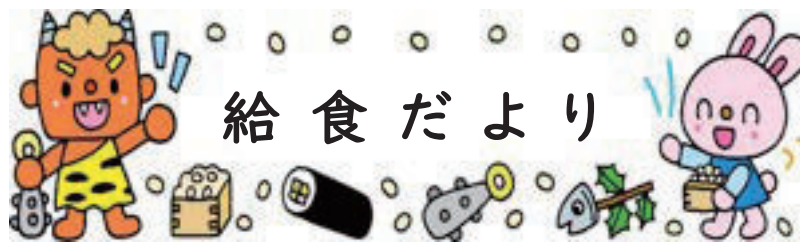
軽食献立表

2026年2月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名
2・16 月	サンドイッチ	食パン、いちごジャム
3・17 火	ホットケーキ	ホットケーキミックス粉、牛乳、ケーキシロップ
4・18 水	ピラフ	米、ベーコン、人参、玉葱、塩、コンソメ
5・19 木	サンドイッチ	食パン、りんごジャム
6・20 金	おにぎり	米、ゆかり
9 月	サンドイッチ	食パン、マーマレードジャム
10・24 火	おにぎり	米、昆布佃煮
25 水	ジャムトースト	食パン、ブルーベリージャム
12・26 木	おにぎり	米、ごま塩
13・27 金	ホットドッグ	ロールパン、ウインナー、キャベツ、トマトケチャップ

※材料の都合により献立が変更になることがあります。



2026年2月
常盤こころ保育園

新しい年を迎えて1か月があっという間に過ぎました。暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い2月となりそうです。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、毎日食事ですっかりと栄養のあるものを食べて春を迎えましょう。今回の給食だよりでは「節分」についてと「鶏肉のコーンフレーク焼き」のレシピを紹介します。



《2月3日は節分の日》

節分の日には悪いことや厄などを鬼にたとえ、それを追い払う目的で「豆まき」をします。また、大豆はマメに暮らせましようという意味と、1年幸福が続くようにという意味があります。

《節分にまつわる食べもの》

＊恵方巻……「縁を切らない」という意味があります。

目を閉じて願い事を思い浮かべながらその年の最も良い方向に向かって1本食べきります。

今年は南南東（やや南寄り）です。

＊いわし……いわしの臭みで鬼が近づかないようにします。

＊福豆……煎り豆を使用します。「邪気をはらう」という意味があります



《畑の肉といわれる大豆のお話》

大豆は「畑の肉」と言われるように、肉に匹敵する良質なたんぱく質が多く含まれています。そのたんぱく質は体に取り込まれると95%が吸収されて活発に働いてくれます。また食物繊維やカルシウムなども豊富に含まれ優れている食材です。大豆を使用する時は水煮がおすすめです。

＊豆類やナッツ類は5歳以下の子どもにとって誤嚥・窒息のリスクが高い食品とされています。豆まきをする時は個包装のものを投げるようにしましょう。個包装のボーロやクッキーを使うのがおすすめです。



鶏肉のコーンフレーク焼き



<材料>3歳以上児 5人分

- 鶏肉 ……25g×10 枚
- にんにく ……1g
- ④ 食塩 ……1g
- 醤油 ……10g
- マヨネーズ ……20g
- コーンフレーク ……40g

<作り方>

- ① ④の調味料をボールにあわせておく
- ② コーンフレークをくだいておく（ビニール袋に入れて手で袋をもむ）
- ③ ①に鶏肉を漬け込む
- ④ ③にコーンフレークをつける（パン粉をつける感じです）
- ⑤ 鉄板に並べてオーブン 180℃で 12～15 分焼いたら出来上がり

＊温度が高すぎると鶏肉に火が通る前にコーンフレークが焦げるので気をつけましょう

＊もし焦げはじめたらアルミホイルをかぶせるといいでしょう

食事に関してご質問・ご相談がありましたら、栄養士にお声がけください