

令和8年2月



幼児食献立表



枚方市立保育所

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
2月	ごはん 豚肉のうま煮 豆腐のみぞ汁	米(60g)／豚もも肉(30),たまねぎ(40),はくさい(20),にんじん(10),あおねぎ(5),しめじ(5),なたねサラダ油(1),さとう(2),濃口しょうゆ(4),みりん(0.5),料理酒(0.5)／木綿豆腐(20),たまねぎ(20),こまつな(7),にんじん(5),干しわかめ(0.3),けずりぶし(2.5),みぞ(8)／食パン(0.5枚),ショルダーベーコン(4),じゃがいも(20),たまねぎ(10),スキムミルク(1.5),無塩バター(0.5),食塩(0.1),こしとう,とろけるチーズ(10)	◎牛乳 ◎むらさきいもせんべい 牛乳 ベーコンポテトトースト	618(517) 26.1(22.4) 18.1(16.3) 2.3(1.9)
3火	鮭のまぜ寿司 魚のかば焼き 添え野菜 豆腐のすまし汁 みかん	米(45g),鮭フレーク(10),ごま(1),さとう(3),米酢(5),食塩(0.2)／いわしの開き(50)またはカラスガレイ(40),しょうが(0.4),米粉(2),でんぶん(2),なたね油(4),さとう(1),濃口しょうゆ(2.5),みりん(1),料理酒(0.5),でんぶん(0.2)／ブロッコリー(30),にんじん(10),食塩(0.1)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),にんじん(6),えのきだけ(6),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎元気ソースせん 牛乳,かぼちゃパーコ ねじりん棒 ごま入り味付きいりこ(3~5歳)	575(486) 26.6(22.4) 19.6(14.1) 1.0(0.8)
4水	ごはん ホイコーロー風 春雨スープ	米(60g)／豚もも肉(30),キャベツ(30),たまねぎ(25),にんじん(10),ピーマン(5),干ししいたけ(0.5),みぞ(4),とりがらスープ(2),さとう(1),みりん(1),濃口しょうゆ(0.5),なたねサラダ油(1)／春雨(2),糸かまぼこ(10),たまねぎ(15),にんじん(5),チンゲンサイ(6),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.1)／野菜チップス(10),なたね油(4)	◎牛乳 ◎1歳からのサッポロポテト 牛乳 野菜チップス 国産いよかんゼリー	535(450) 18.8(16.0) 14.9(13.5) 1.0(0.8)
5木	ごはん 煮魚 白菜の煮浸し 豚汁	米(50g)／さば(40),しょうが(0.2),料理酒(1),さとう(2),濃口しょうゆ(3),みりん(1)／ちくわ(3),はくさい(20),こまつな(15),にんじん(5),淡口しょうゆ(1.5),さとう(0.5),けずりぶし(0.3)／豚もも肉(10),うすあげ(3),さつまいも(20),たまねぎ(15),しめじ(6),ごぼう(3),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みぞ(8)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 たべっ子ベイビーおやさい えびスナック	572(542) 23.9(22.8) 19.7(19.5) 1.7(1.5)
6金	ごはん キーマカレー ビーフンソテー	米(60g)／豚ミンチ肉(30),にんにく(0.5),しょうが(0.5),たまねぎ(40),にんじん(20),トマト缶(20),蒸し挽き割り大豆(10),なたねサラダ油(0.5),とりがらスープ(2),カレール(3),コクと旨みのまろやかカレー(7),トマトチャップ(8),食塩(0.1),こしょう／焼豚(6),ビーフン(7),ほうれんそう(12),キャベツ(20),にんじん(6),なたねサラダ油(0.5),こしょう／小麦粉(25), ¹ キツバタ ² -(0.5),にんじん(7),野菜生活 1L(5),さとう(7),スキムミルク(3),なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 人参蒸しパン	678(587) 23.7(20.4) 19.1(17.3) 1.5(1.2)
7土	かやくうどん 大根のそぼろ煮	干しとうどん(55g),鶏もも肉(25),たまねぎ(20),にんじん(5),干しわかめ(0.3),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2.5),淡口しょうゆ(4),濃口しょうゆ(2),みりん(2)／豚ミンチ肉(15),だいこん(40),にんじん(5),なたねサラダ油(0.5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2.5),けずりぶし(1),でんぶん(0.5)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 ミニ動物ピスケット ぼたぼた焼き	539(496) 20.8(18.5) 14.7(14.1) 1.3(1.1)
9月	ごはん ビビンバ風炒め物 わかめスープ 焼きのり(3~5歳)	米(60g)／豚ミンチ肉(35),しょうが(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),ごま油(0.5),ほうれんそう(20),にんじん(20),もやし(20),ごま(1),さとう(2),濃口しょうゆ(3)／木綿豆腐(20),干しわかめ(0.3),たまねぎ(20),にんじん(5),あおねぎ(3),えのきだけ(3),とりがらスープ(3),食塩(0.1),こしょう,淡口しょうゆ(1)／さつまいも(60),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎むらさきいもせんべい 牛乳 ふかし芋 いよかん	552(446) 21.3(17.5) 14.8(13.3) 1.3(1.0)
10火	ごはん 肉じゃが 豆腐のみぞ汁 ひじきのふりかけ	米(50g)／豚もも肉(30),じゃがいも(40),たまねぎ(30),にんじん(12),糸こんにゃく(10),なたねサラダ油(0.5),さとう(2),濃口しょうゆ(3.5)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),チンゲンサイ(10),にんじん(6),しめじ(6),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みぞ(8)／芽ひじき(1),ごま(0.2),花かつお(1),濃口しょうゆ(1),さとう(1),みりん(0.3)	◎牛乳 ◎元気ソースせん 牛乳 エースコイン 満月ポン,りんご	527(455) 21.1(18.4) 13.4(12.3) 2.0(1.6)
12木	ごはん 卵焼き 切干大根の炒め煮 ほうとう汁	米(50g)／たまご(40),たまねぎ(10),スキムミルク(2),淡口しょうゆ(0.2),食塩(0.1),なたねサラダ油(1)／きりほししたいこん(4),にんじん(6),うすあげ(3),なたねサラダ油(0.3),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.5)／干しうどん(5),さといも(15),はくさい(15),たまねぎ(8),にんじん(6),しめじ(6),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2),みぞ(8)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 きなこ餅 アンパンマン,ぶくっとコーンしお味	520(479) 18.3(16.4) 16.6(15.5) 1.9(1.7)
13金	ドッグパン 揚げ魚のレモン風味 キャベツのソテー かぶのスープ	ドッグパン(1個)／ホキ(40),しょうが(0.5),濃口しょうゆ(0.5),料理酒(0.5),でんぶん(5),なたね油(5),レモン果汁(3),濃口しょうゆ(2),さとう(2)／キャベツ(25),チンゲンサイ(10),にんじん(7),しめじ(5),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.2),こしょう／ショルダーベーコン(7),だいこん(15),かぶ(15),かぶ・葉(5),たまねぎ(10),にんじん(6),とりがらスープ(3),食塩(0.1),こしょう,淡口しょうゆ(1)／ホトケ-キッカ(25),コカラ(1),無糖ヨーグルト(8),スキムミルク(3),さとう(3),無塩バター(4),粉砂糖(1)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 ココアケーキ	574(485) 24.0(21.4) 20.7(18.3) 1.9(1.5)
14土	ミートスパゲティー 豆腐のすまし汁	スパゲティー(50g),豚ミンチ肉(30),たまねぎ(50),にんじん(7),なたねサラダ油(1),トマトピューレ(デキル) (20),トマトチャップ(10),カスタード(1.5),さとう(1.5),食塩(0.1),こしょう／木綿豆腐(20),じゃがいも(15),にんじん(5),チンゲンサイ(5),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 元気恐竜ものがたり ソフトせんべい塩味	523(472) 21.2(18.8) 18.1(16.9) 0.4(0.3)
16月	ごはん 豚肉のうま煮 豆腐のみぞ汁	米(60g)／豚もも肉(30),たまねぎ(40),はくさい(20),にんじん(10),あおねぎ(5),しめじ(5),なたねサラダ油(1),さとう(2),濃口しょうゆ(4),みりん(0.5),料理酒(0.5)／木綿豆腐(20),たまねぎ(20),こまつな(7),にんじん(5),干しわかめ(0.3),けずりぶし(2.5),みぞ(8)／小麦粉(15),くろごま(1),さとう(6),なたねサラダ油(6),食塩(0.1)	◎牛乳 ◎むらさきいもせんべい 牛乳 ちんすこう みかん	616(502) 21.1(17.9) 19.0(16.7) 1.8(1.4)
17火	牛ごぼうごはん ほっけの塩焼き うの花炒り煮 じゃがいものみぞ汁	米(45g),牛もも肉(15),ごぼう(3),にんじん(3),食塩(0.2),淡口しょうゆ(2),料理酒(2),みりん(4),だし昆布(0.2),なたねサラダ油(0.3)／ほっけ(50),食塩(0.2)／乾燥おから(2.5),つきこんにやく(3),にんじん(3),干ししいたけ(0.3),あおねぎ(2),なたねサラダ油(0.3),さとう(1),淡口しょうゆ(2),みりん(1),けずりぶし(0.3)／うすあげ(3),じゃがいも(25),たまねぎ(15),にんじん(5),チンゲンサイ(5),けずりぶし(2.5),みぞ(8)	◎牛乳 ◎元気ソースせん 牛乳 きな粉ウエハース ねじりん棒,バナナ	549(483) 24.3(22.6) 18.4(16.7) 1.5(1.2)
18水	ごはん 冬野菜カレー ビーフンソテー	米(60g)／豚もも肉(20),たまねぎ(35),だいこん(30),にんじん(15),れんこん(10),にんにく(0.5),しょうが(0.5),なたねサラダ油(2),南瓜ペースト(10),コクと旨みのまろやかカレー(7),カレール(3),トマトチャップ(3),クリース(1),食塩(0.1),こしょう／焼豚(6),ビーフン(7),キャベツ(25),たまねぎ(10),ほうれんそう(10),にんじん(6),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),こしょう／さつまいも(60),りんご(30),無塩バター(1),さとう(5)	◎牛乳 ◎1歳からのサッポロポテト 牛乳 さつま芋とりんごの甘煮	611(504) 17.5(15.0) 14.2(12.9) 1.4(1.2)
19木	ごはん 煮魚 白菜の煮浸し 豚汁	米(50g)／さば(40),しょうが(0.2),料理酒(1),さとう(2),濃口しょうゆ(3),みりん(1)／ちくわ(3),はくさい(20),こまつな(15),にんじん(5),淡口しょうゆ(1.5),さとう(0.5),けずりぶし(0.3)／豚もも肉(10),うすあげ(3),さつまいも(20),たまねぎ(15),しめじ(6),ごぼう(3),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みぞ(8)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 たべっ子ベイビーおやさい えびスナック	572(542) 23.9(22.8) 19.7(19.5) 1.7(1.5)



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
20 金	ごはん 鶏肉のすき焼き風煮 かき卵汁	米(50g) / 鶏もも肉(25), つきこんにゅうく(10), 木綿豆腐(20), はくさい(40), たまねぎ(20), 白ねぎ(5), なたねサラダ油(1), さとう(2), 淡口しょうゆ(3.5), ミリン(0.5), 料理酒(0.5) / たまご(15), ながいも(15), たまねぎ(15), にんじん(5), えのき(5), あおねぎ(3), だし昆布(0.5), けずりびし(2), 淡口しょうゆ(2), 食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 ジョア たべっ子動物バター味 元気しおポンせん, ハイ! チーズ	537(537) 22.4(22.2) 13.9(16.0) 1.4(1.2)
21 土	かやくうどん 大根のそぼろ煮	干しとうどん(55g), 鶏もも肉(25), たまねぎ(20), にんじん(5), 干しわかめ(0.3), あおねぎ(3), だし昆布(0.5), けずりびし(2.5), 淡口しょうゆ(4), 淡口しょうゆ(2), ミリン(2) / 豚ミンチ肉(15), たいこん(40), にんじん(5), なたねサラダ油(0.5), さとう(1.5), 淡口しょうゆ(2.5), けずりびし(1), でんぶん(0.5)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 ミニ動物ピスケット ほたぼた焼き	539(496) 20.8(18.5) 14.7(14.1) 1.3(1.1)
24 火	ごはん チャンプルー すまし汁	米(50g) / 木綿豆腐(50), 豚もも肉(25), たまねぎ(30), にんじん(15), チンゲンサイ(15), なたねサラダ油(1), さとう(3), 淡口しょうゆ(3), 料理酒(1), 食塩(0.1), こしょう / うすあげ(3), たまねぎ(20), にんじん(10), あおねぎ(5), えのき(3), だし昆布(0.5), けずりびし(2), 淡口しょうゆ(2), 食塩(0.2) / 小麦粉(25), バターキャバ(0.5), さとう(7), スキムミルク(3), レモン果汁(6), なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎元気ソースせん 牛乳 レモン蒸しパン	572(492) 22.3(19.4) 17.0(15.1) 0.4(0.3)
25 水	パーカーパン ホギのムニエル 洋風ひじき 豆のクリームスープ	パーカーパン(1個) / ホギ(40), 食塩(0.1), こしょう, 小麦粉(4), 無塩バター(2) / 芽ひじき(1.5), にんじん(7), ピーマン(3), コーン(5), にんにく(0.2), オリーブ油(0.5), 食塩(0.1), こしょう, 淡口しょうゆ(1) / ショルダーベーコン(7), 白いんげん豆ペースト(20), たまねぎ(35), じゃがいも(20), にんじん(5), 無塩バター(1.5), 食塩(0.1), こしょう, とりがらスープ(4), 牛乳(20), スキムミルク(3), 生クリーム(1.5) / 米(25), もち米(15), みそ(3), さとう(2), ミリン(1), なたねサラダ油(2)	◎牛乳 ◎1歳からのサッポロポテト 牛乳 五平餅	625(537) 27.3(24.3) 18.0(15.9) 1.8(1.5)
26 木	ごはん お好みあげ 豆腐のすまし汁 焼きのり(3~5歳)	米(50g) / さくらえび(20), キャベツ(30), あおねぎ(7), たまご(5), こま(1), 小麦粉(10), でんぶん(6), 食塩(0.1), なたね油(5), トンカツソース(4) / 木綿豆腐(20), にんじん(10), たまねぎ(10), ほうれんそう(5), 干しわかめ(0.2), 淡口しょうゆ(2), 食塩(0.2), だし昆布(1), けずりびし(2)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 きなこ餅 アンパンマンパンくっとコーンしお味	533(485) 17.6(15.4) 17.2(15.9) 1.3(1.2)
27 金	ごはん 鯵のバター醤油焼き じゃがいもベーコン 白菜のみぞ汁	米(50g) / とろあじ(40), 料理酒(0.2), 食塩(0.1), こしょう, 淡口しょうゆ(1), 無塩バター(2) / じゃがいも(40), たまねぎ(10), ショルダーベーコン(5), にんじん(5), なたねサラダ油(1), 食塩(0.1) / はくさい(20), たまねぎ(15), こまつな(6), にんじん(5), しめじ(5), けずりびし(2.5), みそ(8)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 エースコイン 満月ポン, りんご	517(463) 20.9(19.7) 15.1(14.9) 1.8(1.5)
28 土	ミートスマッシュ 豆腐のすまし汁	スマッシュ(50g), 豚ミンチ肉(30), たまねぎ(50), にんじん(7), なたねサラダ油(1), トマトピューレ(デルペ) (20), ハケチャウ(10), イタリアン(1.5), さとう(1.5), 食塩(0.1), こしょう / 木綿豆腐(20), じゃがいも(15), にんじん(5), チンゲンサイ(5), だし昆布(0.5), けずりびし(2), 淡口しょうゆ(2), 食塩(0.2)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 元気恐竜ものがたり ソフトせんべい塩味	523(472) 21.2(18.8) 18.1(16.9) 0.4(0.3)

知って得する! 食の知恵袋

家庭での食品ロス対策を

まだ食べられる食品を捨ててしまうことを「食品ロス」といいます。世界では、食品の1/3が捨てられている一方で、9人に1人が十分な食事ができず栄養失調になっています。日本では、食品ロスのおおよそ半分が家庭から出ています。国民1人当たりに換算すると、年間で約37kg、1日に約102gで、おにぎり1個分を捨てていることになります。毎日のちょっとした工夫で、食品ロスを減らしていきたいですね。

食品ロスを減らすポイント

- 買い物の前に、冷蔵庫や食品庫にある食材をチェックする。
- 使う分、食べられる分だけ買う。
- 肉や魚はすぐに下処理をする、または、新鮮なうちに冷凍保存し、解凍後はすぐに調理する。
- 消費期限、賞味期限の近いものから調理する。
- 旬の食材を取り入れ、新鮮なうちに食べる。
- 冷蔵庫の在庫一掃の日をつくって、食材を食べきる。
- 料理を作りすぎない。
- 余った料理はアレンジしたり、リメイクしたりする。



※材料の都合により、献立を変更することがあります

今月の栄養価(2月)



栄養価	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A μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3才以上児	564	221	17.1	316	1.9	236	0.47	0.74	22	4.6	1.4
目標量	575	19~29	13~20	270	2.3	230	0.23	0.36	18	3.6	1.6以下
3才未満児	497	196	15.7	310	1.5	211	0.39	0.67	18	3.7	1.2
目標量	470	16~24	11~16	220	2	190	0.2	0.28	18	3.2	1.5以下



大豆からできる食べ物

「畠の肉」とも呼ばれる大豆。
体に必要なタンパク質や脂質を含む栄養価が高い食材です。
豆腐や厚揚げ、高野豆腐、納豆、油あげ、しょうゆ、みそ、
きな粉など様々な食品や調味料に加工して食べられています。



2月3日は節分



節分 = 「季節を分ける」、つまり季節の変わることで、立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれの前日が節分です。旧暦では立春が1年の始まりで重んじられていましたこともあり、節分といえば、春の節分を指すようになったといわれています。

○豆まき … 節分は、厄払いや邪気払い、無病息災を願う行事です。豆=魔目（鬼の目）を減ぼすということに由来されているそうです。
「鬼は外～！福は内～！」の声に合わせて豆まきを楽しみたいですね。

※乾いた豆類は子どもの窒息や誤嚥などの危険があるため、注意が必要です。

○柊イワシ … イワシの頭に柊をさしたものを、家の玄関の前に飾り、魔除けをする風習です。鬼は、葉にトゲがある柊と、イワシの焼いた煙や匂いを嫌い近づかないとされています。

○恵方巻 … その年の恵方に向かい願い事を浮かべながら無言で太巻きを丸かじりするのが「恵方巻き」です。「恵方」はその年によって変わり、2026年は「南南東」です。

