

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2月	カレーピラフ 白身魚のピザ焼き ツナサラダ 春雨スープ オレンジ	精白米／無塩バター／マヨドレ／春雨／薄力粉／三温糖	ウインナー／からすがれい／ピザ用チーズ／ツナ／普通牛乳／鶏卵／普通牛乳	玉ねぎ／にんじん／コーン／ピーマン／キャベツ／きゅうり／乾しいたけ／小ねぎ／オレンジ／いちごジャム	牛乳 いちごのマフィン	エネルギー 606 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.3 g
3月	鬼の納豆ご飯 コーン入り鶏つくね トマトと胡瓜の甘酢和え 豚汁 バナナ	精白米／ごま／片栗粉／サラダ油／三温糖／ごま油／食パン	挽きわり納豆／かつお節／巻き寿司用のり／鶏ミンチ／豚肉／合わせ味噌／ホイップクリーム	玉ねぎ／コーン／トマト／きゅうり／にんじん／だいこん／深ねぎ／ごぼう／バナナ／りんごジュース／いちごジャム／みかん（缶）／白桃（缶）	リンゴジュース 恵方ロール	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.9 g
4月	三色丼 人参しりしり 清汁（人参・大根）	精白米／押麦／サラダ油／三温糖／ごま／ホットドック	鶏ミンチ／鶏卵／ツナ／かつお節／かまぼこ／昆布／普通牛乳／豚ひき肉／牛ひき肉	しょうが／ほうれん草／にんじん／ピーマン／だいこん／乾しいたけ／小ねぎ／玉ねぎ	牛乳 カレーサンド	エネルギー 607 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.4 g
5月	ご飯 豚すき煮 ポテトサラダ 味噌汁（大根・ニラ）	精白米／しらたき／サラダ油／三温糖／じゃが芋／マヨドレ	豚肉／かつお節／カットわかめ／合わせ味噌／にぼし／飲むヨーグルト／キャンディチーズ	深ねぎ／玉ねぎ／にんじん／えのきたけ／きゅうり／コーン／だいこん／にら／バナナ	飲むヨーグルト バナナ チーズ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.4 g
6月	ご飯 鶏肉の照焼き ブロッコリーのツナ昆布和 味噌汁（豆腐・人参）	精白米／じゃが芋／サラダ油	鶏肉／ツナ／塩昆布／木綿豆腐／カットわかめ／合わせ味噌／にぼし／普通牛乳	しょうが／ブロッコリー／にんじん／小ねぎ	牛乳 フライドポテト	エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 2.2 g
7月	みそラーメン 油淋鶏 オレンジゼリー	干し中華めん／ごま油／片栗粉／サラダ油／三温糖／ゼリー（オレンジ）／米粉／粉糖	キャンディチーズ／豚ひき肉／合わせ味噌／鶏肉／普通牛乳／木綿豆腐／調製豆乳	キャベツ／もやし／にんじん／コーン／にん／しょうが／小ねぎ	牛乳 豆腐のガトーショコラ チーズ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 3.2 g
9月	ご飯 しらすの佃煮 鯛のレモン風味 人参と竹輪の金平 清汁（人参・えのき）	精白米／三温糖／ごま／薄力粉／サラダ油／ごま油／ホットケーキミックス	しらす／からすがれい／ちくわ／かまぼこ／かつお節／普通牛乳／調製豆乳／粒あん	レモン汁／にんじん／ピーマン／えのきたけ／乾しいたけ／小ねぎ	牛乳 小豆蒸しパン	エネルギー 606 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 2.0 g
10月	ご飯 チンジャオロース 白菜サラダ たまごスープ	精白米／ごま油／三温糖／マヨドレ／片栗粉／米粉／サラダ油	牛肉／かつお節／鶏卵／飲むヨーグルト／絹ごし豆腐	ピーマン／たけのこ／にんじん／赤パプリカ／しょうが／にんにく／はくさい／玉ねぎ／乾しいたけ／小ねぎ	飲むヨーグルト 米粉ドーナツ	エネルギー 603 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.8 g
12月	白菜とたらのカレー もやしとツナの塩昆布和え バナナ	精白米／押麦／じゃが芋／サラダ油／ごま油／食パン	からすがれい／ツナ／塩昆布／普通牛乳／ウインナー／ピザ用チーズ	玉ねぎ／にんじん／しめじ／はくさい／しょうが／にんにく／もやし／バナナ／ピーマン／コーン	牛乳 ピザトースト	エネルギー 607 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.9 g
13月	鮭ごはん ハートハンバーグ フレンチサラダ コンソメスープ ハートプリン	精白米／ごま／パン粉／三温糖／サラダ油／プリン／薄力粉／無塩バター／グラニュー糖	鮭／豚ひき肉／牛ひき肉／普通牛乳／鶏卵／ツナ	玉ねぎ／ブロッコリー／南瓜／コーン／キャベツ／にんじん／いちご	カルビス バレンタインクッキー	エネルギー 610 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 24.6 g 食塩相当量 2.6 g
14月	カレーうどん しゅうまい りんごゼリー	干しうどん／サラダ油／片栗粉／三温糖／ごま油／しゅうまいの皮／ゼリー（りんご）／米粉	豚肉／油揚げ／かつお節／豚ひき肉／普通牛乳／きな粉／調製豆乳／ホイップクリーム	にんじん／しめじ／玉ねぎ／グリーンピース／コーン／乾しいたけ／バナナ／みかん（缶）	牛乳 くまマフィン	エネルギー 609 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 25.1 g 食塩相当量 2.4 g
16月	ご飯 鰯の香味焼き 白和え 清汁（じゃが芋・えのき）	精白米／ごま油／しらたき／ごま／三温糖／じゃが芋	鰯／木綿豆腐／合わせ味噌／かまぼこ／かつお節／普通牛乳／キャンディチーズ	小ねぎ／にんにく／しょうが／ほうれん草／にんじん／えのきたけ／乾しいたけ／みかん	牛乳 みかん チーズ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.6 g
17月	ビビンバ風まぜご飯 ホイコーロー 大根サラダ わかめスープ	精白米／ごま油／三温糖／パイシート	豚ひき肉／豚肉／赤味噌／カットわかめ／飲むヨーグルト／ウインナー	にんじん／もやし／ほうれん草／キャベツ／玉ねぎ／ピーマン／だいこん／乾しいたけ／小ねぎ	飲むヨーグルト ウインナーパイ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 2.3 g
18月	ご飯 チキンカツ キャベツのごまだれサラダ 味噌汁（えのき・深ねぎ）	精白米／マヨドレ／パン粉／サラダ油／ごま／食パン／無塩バター／グラニュー糖	鶏肉／かつお節／カットわかめ／合わせ味噌／昆布／にぼし／普通牛乳	キャベツ／にんじん／えのきたけ／深ねぎ	牛乳 シュガートースト	エネルギー 605 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 25.2 g 食塩相当量 2.0 g
19月	ミートソーススパゲティ マカロニサラダ コンソメスープ	スパゲティ／サラダ油／無塩バター／マカロニ／マヨドレ／精白米／三温糖	牛ひき肉／豚ひき肉／普通牛乳／鶏ミンチ	にんじん／玉ねぎ／トマト（缶）／グリーンピース／きゅうり／コーン／キャベツ／しょうが	牛乳 鶏そぼろおにぎり	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.7 g
月 平 均 栄 養 価				エネルギー 605 kcal 脂 質 19.6 g		たんぱく質 23.5 g 食塩相当量 2.3 g

令和8年

2月分

3歳以上児献立表

福岡キャナル保育園 2ページ

日 曜	献 立 名	材 料 名			お や つ	午後	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前	
20 金	ご飯 豚肉のてりたま もやしとニラの中華炒め 味噌汁（舞茸・玉ねぎ）	精白米／サラダ油／マ ヨドレ／パイシート／ グラニュー糖	豚肉／鶏卵／カットわ かめ／合わせ味噌／に ぼし／普通牛乳	玉ねぎ／しょうが／も やし／にら／にんじん ／まいたけ	牛乳 パイクロワッサン		1人分 - 603 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 26.6 g 食塩相当量 2.1 g
24 火	ミルクパン 鮭のクリームシチュー ほうれん草のナムル ゼリー	ミルクパン／じゃが芋 ／無塩バター／ごま／ ごま油／プリン／薄力 粉／三温糖	鮭／普通牛乳／飲む ヨーグルト	玉ねぎ／にんじん／し めじ／グリーンピース／ ほうれん草／もやし／ りんご	飲むヨーグルト りんごクッキー		1人分 - 602 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.5 g
25 水	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 小松菜の納豆和え 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ）	精白米／サラダ油／ご ま／三温糖／さつまい も	豚肉／納豆／カットわ かめ／合わせ味噌／に ぼし／普通牛乳／加糖 ヨーグルト	玉ねぎ／深ねぎ／にん じん／もやし／小松菜 ／オレンジ／パイナッ プル（缶）／白桃 （缶）／いちご／パナ ナ	牛乳 フルーツヨーグルト		1人分 - 603 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.5 g
26 木	ご飯 ミートボール さつま芋サラダ 清汁（人参・かまぼこ）	精白米／片栗粉／三温 糖／さつまいも／マヨ ドレ／干しうどん／ご ま油	豚ひき肉／かまぼこ／ かつお節／鶏ミンチ	玉ねぎ／にんじん／きゅ うり／コーン／えのきた け／乾しいたけ／小ねぎ ／りんごジュース／キャ ベツ／にら／にんにく／ しょうが	りんごジュース うどん餃子		1人分 - 600 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.3 g
27 金	ご飯 鶏肉と大根の煮物 春雨サラダ 味噌汁（もやし・じゃが芋）	精白米／サラダ油／春 雨／三温糖／ごま／ご ま油／じゃが芋／食パ ン／黒砂糖／無塩バ ター	鶏肉／かつお節／カッ トわかめ／合わせ味噌 ／にぼし／普通牛乳／ きな粉	だいこん／にんじん／ 乾しいたけ／グリーン ピース／きゅうり／き くらげ／もやし／小ね ぎ	牛乳 きなこクリームトースト		1人分 - 609 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g
28 土	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ ぶどうゼリー	干しうどん／三温糖／ 天ぷら粉／サラダ油／ ゼリー（ぶどう）／ぎょ うざの皮	鶏肉／かつお節／油揚 げ／ちくわ／普通牛乳 ／ウインナー／ピザ用 チーズ	玉ねぎ／にんじん／小 ねぎ／ピーマン／コー ン	牛乳 餃子の皮deピザ		1人分 - 601 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 4.6 g
月 平 均 栄 養 価				エネルギー	605 kcal	タンパク質	23.5 g
				脂 質	19.6 g	食塩相当量	2.3 g



♡マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風調味料です

♡食材の仕入れにより、内容が変更になる場合があります

