

2026年2月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざ い り ょ う		
				赤く血や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑くからだの調子を整えるもの 野菜類・くだもの類	黄く力や体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類
2	月	・ごはん ・豚肉のしょうが焼き ・ブロッコリーサラダ ・みそ汁・りんご	・ビスケット ・牛乳 ・ヨーグルトスコーン ・牛乳	豚肉 わかめ、かつお節、味噌 牛乳、ヨーグルト	玉ねぎ、人参、しょうが ブロッコリー、白菜、コーン 大根、りんご	胚芽米 サラダ油 上白糖 小麦粉、バター
3	火	・ごはん ・いわしのかば焼き ・ほうれん草のおかか和え ・みそ汁・みかん	・せんべい ・牛乳 ・恵方巻き ・麦茶	いわし かつお節 油揚げ、味噌、のり、豚肉	ほうれん草、もやし、人参 キャベツ、みかん、きゅうり、人参	胚芽米 片栗粉、サラダ油、上白糖、
4	水	・キーマカレー ・チーズサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・ボーロ ・麦茶 ・みかん牛乳寒天 ・牛乳	豚ひき肉、水煮大豆、スキムミルク チーズ ウィンナー 牛乳、寒天	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが ブロッコリー、白菜、コーン 小松菜、えのき バナナ、みかん缶	胚芽米、バター、小麦粉 サラダ油、上白糖
5	木	・麦ご飯 ・ぶり大根 ・納豆和え ・みそ汁・清見オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・あんバタートースト ・牛乳	ぶり 納豆 かつお節、味噌、牛乳、小豆	大根、しょうが キャベツ、小松菜、人参 もやし、なめこ、清見オレンジ	胚芽米、押麦 上白糖 食パン、バター
6	金	・けんちんうどん ・厚揚げの味噌チーズ焼き ・りんご	・ビスケット ・牛乳 ・しらす青菜おにぎり ・麦茶	鶏肉、かつお節 厚揚げ、味噌 しらす	大根、ごぼう、長ねぎ、人参、万能ねぎ かぼちゃ、ブロッコリー りんご 小松菜	うどん 胚芽米、ごま油
7	土	・ごはん ・豚そぼろと春雨の甘辛炒め ・ポテトサラダ ・みそ汁・オレンジ	・ボーロ ・牛乳 ・きなこスノーボール ・牛乳	豚ひき肉 わかめ、かつお節、味噌 牛乳、きなこ	なす、玉ねぎ、小松菜 きゅうり、人参 白菜、オレンジ	胚芽米 はるさめ、上白糖、ごま油、ごま じゃが芋 小麦粉
9	月	・ごはん ・鶏肉のトマトチーズ焼き ・切干大根さっぱりサラダ ・みそ汁・みかん	・せんべい ・麦茶 ・ほうれん草/バナナ無し/パン ・牛乳	鶏肉、チーズ ツナ かつお節、味噌、牛乳	パセリ 切干大根、きゅうり、コーン キャベツ、人参、みかん、ほうれん草、バナナ	胚芽米 上白糖 ごま油 小麦粉、サラダ油
10	火	・ごはん ・マーボー豆腐 ・ナムル ・中華スープ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・じゃがバター ・牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、味噌 わかめ、牛乳	玉ねぎ、にんにく、しょうが、グリーンピース 小松菜、もやし、人参 白菜、バナナ、パセリ	胚芽米 サラダ油、上白糖、片栗粉 ごま油、ごま じゃが芋、バター
12	木	・麦ご飯 ・鶏肉のマーマレード焼き ・キャベツサラダ ・みそ汁・バナナヨーグルト	・ボーロ ・牛乳 ・ココアクッキー ・牛乳	鶏肉 油揚げ、味噌、ヨーグルト 牛乳	キャベツ、小松菜、人参 もやし、バナナ、ココア	胚芽米、押麦 マーマレード 上白糖、サラダ油 小麦粉、バター
13	金	・ロールパン ・さけのカレーマヨ焼き ・ほうれん草のバターソテー ・ミルクスープ・オレンジ	・せんべい ・牛乳 ・みそそぼろおにぎり ・麦茶	さけ ウィンナー 牛乳、スキムミルク、豚ひき肉、味噌	ほうれん草、玉ねぎ、コーン、にんにく キャベツ、人参、オレンジ、ほうれん草	バターロール サラダ油、バター じゃが芋、小麦粉、胚芽米
14	土	・ごはん ・豚肉のしぐれ煮 ・コールスローサラダ ・みそ汁・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・マカロニきなこ ・牛乳	豚肉、かつお節 味噌、牛乳、きなこ	ごぼう、しらたき、玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、コーン もやし、にら、バナナ	胚芽米 上白糖 マカロニ



福を呼び
豆まき



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て緑色が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

3日
(火)

☆せつぶん☆

ごはん
いわしのかば焼き
ほうれん草のおかか和え
みそ汁
みかん
おやつ
恵方巻き



おやつ

今月は
「ほうれん草」が
神奈川県産の
ものだよ！



0～2歳児さんは
のり巻きではなく
混ぜご飯で提供するよ。

25日
(水)

☆旬メニュー☆

ごはん
さわらの磯みそ焼き
ブロッコリーのごま酢和え
すまし汁
いよかん



港南台保育園

2026年2月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざ い り ょ う		
				赤く血や肉になるもの	緑くからだの調子を整えるもの	黄く力や体温となるもの
			午後おやつ	魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	野菜類・くだもの類	穀類・油脂類 砂糖類・いも類
16	月	・ごはん ・豚肉のしょうが焼き ・ブロッコリーサラダ ・みそ汁 ・りんご	・ビスケット ・牛乳 ・ヨーグルトスコーン ・牛乳	豚肉 わかめ,かつお節,味噌 牛乳,ヨーグルト	玉ねぎ,人参,しょうが ブロッコリー,白菜,コーン 大根,りんご	胚芽米 サラダ油 上白糖 小麦粉,バター
17	火	・ごはん ・カレーのごまてり焼き ・小松菜のマヨサラダ ・みそ汁 ・みかん	・せんべい ・牛乳 ・魅ラスク ・牛乳	カレー 油揚げ,かつお節,味噌 牛乳	小松菜,キャベツ,人参 白菜,みかん	胚芽米 ごま 上白糖 魅,バター
18	水	・キーマカレー ・チーズサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・ポーロ ・麦茶 ・みかん牛乳,寒天 ・牛乳	豚ひき肉,水煮大豆,スキムミルク チーズ ウィンナー 牛乳,寒天	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが ブロッコリー,白菜,コーン 小松菜,えのき バナナ,みかん缶	胚芽米,バター,小麦粉 サラダ油,上白糖
19	木	・麦ご飯 ・ぶり大根 ・納豆和え ・みそ汁 ・清見オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・あんバタートースト ・牛乳	ぶり 納豆 かつお節,味噌,牛乳,小豆	大根,しょうが キャベツ,小松菜,人参 もやし,なめこ,清見オレンジ	胚芽米,押麦 上白糖 食パン,バター
20	金	・けんちんうどん ・厚揚げの味噌チーズ焼き ・りんご	・ビスケット ・牛乳 ・しらす青菜おにぎり ・麦茶	鶏肉,かつお節 厚揚げ,味噌 しらす	大根,ごぼう,長ねぎ,人参,万能ねぎ かぼちゃ,ブロッコリー りんご 小松菜	うどん 胚芽米,ごま油
21	土	・ごはん ・豚そぼろと春雨の甘辛炒め ・ポテトサラダ ・みそ汁 ・オレンジ	・ポーロ ・牛乳 ・きなこスノーボール ・牛乳	豚ひき肉 わかめ,かつお節,味噌 牛乳,きなこ	なす,玉ねぎ,小松菜 きゅうり,人参 白菜,オレンジ	胚芽米 はるさめ,上白糖,ごま油,ごま じゃが芋 小麦粉
24	火	・ごはん ・マーボー豆腐 ・ナムル ・中華スープ ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・じゃがバター ・牛乳	木綿豆腐,豚ひき肉,味噌 わかめ,牛乳	玉ねぎ,にんにく,しょうが,グリーンピース 小松菜,もやし,人参 白菜,バナナ,パセリ	胚芽米 サラダ油,上白糖,片栗粉 ごま油,ごま じゃが芋,バター
25	水	・ごはん ・さわらの磯みそ焼き ・ブロッコリーのごま酢和え ・すまし汁 ・いよかん	・ビスケット ・牛乳 ・お楽しみフルーツケーキ ・牛乳	さわら,味噌,青のり かつお節,牛乳,生クリーム	ブロッコリー,白菜,人参,ほうれん草,えのき いよかん,パイン缶,みかん缶,いちご	胚芽米 上白糖 ごま 小麦粉,サラダ油
26	木	・麦ご飯 ・鶏肉のマーマレード焼き ・キャベツサラダ ・みそ汁 ・バナナヨーグルト	・ポーロ ・牛乳 ・ココアクッキー ・牛乳	鶏肉 油揚げ,味噌,ヨーグルト 牛乳	キャベツ,小松菜,人参 もやし,バナナ,ココア	胚芽米,押麦 マーマレード 上白糖,サラダ油 小麦粉,バター
27	金	・ロールパン ・さけのカレーマヨ焼き ・ほうれん草のバターソテー ・ミルクスープ ・オレンジ	・せんべい ・牛乳 ・みそそぼろおにぎり ・麦茶	さけ ウィンナー 牛乳,スキムミルク,豚ひき肉,味噌	ほうれん草,玉ねぎ,コーン,にんにく キャベツ,人参,オレンジ,ほうれん草	バターロール サラダ油,バター じゃが芋,小麦粉,胚芽米
28	土	・ごはん ・豚肉のしぐれ煮 ・コールスローサラダ ・みそ汁 ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・マカロニきなこ ・牛乳	豚肉,かつお節 味噌,牛乳,きなこ	ごぼう,しらたき,玉ねぎ,人参 キャベツ,きゅうり,コーン もやし,しら,バナナ	胚芽米 上白糖 マカロニ

幼児食(昼食・午後おやつ)					乳児食(午前おやつ・昼食・午後おやつ)				
栄養素	IUP -	蛋白質	カルシウム	食塩	栄養素	IUP -	蛋白質	カルシウム	食塩
平均栄養価	538 kcal	23.5 g	219 g	1.3 g	平均栄養価	486 kcal	21.4 g	286 g	1.2 g
目標栄養価	648 kcal	21.9 g	240 g	1.4 g	目標栄養価	507 kcal	20.3 g	225 g	1.3 g

☆完了食の午前おやつのビスケットとせんべいは、ハイハインとなります。
 ☆材料の都合により献立を変更することがあります。
 ☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。

2月 軽食献立

日付	曜日	献立名	主な材料
2	16	月	ふりかけごはん すまし汁
			胚芽米 しらす 青のり ごま わかめ 玉ねぎ
3	17	火	にゅうめん オレンジ
			そうめん 鶏肉 白菜 小松菜 人参 オレンジ
4	18	水	ふりかけごはん みそ汁
			胚芽米 ゆかり かつお節 ごま キャベツ えのき
5	19	木	ウインナーピラフ コンソメスープ
			胚芽米 ウインナー 玉ねぎ 人参 グリーンピース 小松菜 大根
6	20	金	ふりかけごはん みそ汁
			胚芽米 しらす 青のり ごま なす 小松菜
9	・	月	ふりかけごはん みそ汁
			胚芽米 ゆかり かつお節 ごま じゃが芋 玉ねぎ
10	24	火	ふりかけごはん みそ汁
			胚芽米 しらす 青のり ごま もやし 小松菜
・	25	水	肉みそスパゲティ コンソメスープ
			スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ ブロッコリー えのき
12	26	木	ふりかけごはん みそ汁
			胚芽米 ゆかり かつお節 ごま じゃが芋 玉ねぎ
13	27	金	しらすチャーハン 中華スープ
			胚芽米 しらす 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ にら

2月 夕食献立

献立名	主な材料
ごはん / すまし汁 鶏肉のみそ焼き キャベツのゆかり和え	胚芽米 / わかめ 玉ねぎ 鶏肉 キャベツ 人参 ゆかり
にゅうめん ブロッコリーのごま和え ふかし芋 / オレンジ	そうめん 鶏肉 白菜 小松菜 人参 ブロッコリー キャベツ すりごま じゃがいも / オレンジ
ごはん / みそ汁 さけのごまてり焼き もやしの塩こんぶ和え	胚芽米 / キャベツ えのき さけ ごま もやし 小松菜 人参 塩こんぶ
ウインナーピラフ かぼちゃサラダ コンソメスープ / りんご	胚芽米 ウインナー 玉ねぎ 人参 グリーンピース かぼちゃ ブロッコリー マヨドレ カレー粉 小松菜 大根 / りんご
ごはん / みそ汁 肉じゃが 白菜のさっぱり和え	胚芽米 / なす 小松菜 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり
ごはん / みそ汁 さけのみそマヨ焼き 小松菜のおひたし	胚芽米 / じゃが芋 玉ねぎ さけ マヨドレ 小松菜 もやし 人参
ごはん / みそ汁 鶏肉と白菜の塩炒め ポテトサラダ	胚芽米 / もやし 小松菜 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー マヨドレ
肉みそスパゲティ 小松菜サラダ コンソメスープ / オレンジ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ 小松菜 白菜 人参 ブロッコリー えのき / オレンジ
ごはん / みそ汁 カレイの煮つけ ほうれん草ののり和え	胚芽米 / じゃが芋 玉ねぎ カレイ ほうれん草 キャベツ 人参 きざみのり
しらすチャーハン もやしの中華和え 中華スープ / りんご	胚芽米 しらす 玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし きゅうり キャベツ にら / りんご

*軽食も夕食も麦茶が付きます。

*ふりかけごはんのふりかけは、日替わりで味が変わります。

*材料の都合により献立を変更することがあります。