

令和7年度 2月の献立

 めぐみ保育園
 2026.1.30発行
 No.11

幼児食

		昼食	おやつ	栄養摂取量	
2 16	月	シーフードカレー レタススープ 白菜のごまサラダ みかん	牛乳 バナナサンド	エネルギー 608 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.5 g 炭水化物 94.2 g 食塩 2.2 g	
3 17	火	(3) 節分行事食 鬼ぎり はんぺんとねぎの清汁 照焼つくね お豆のサラダ	(17) かき玉うどん チャブチエ りんご	(3) お茶 金棒ドック (17) 牛乳 おいなりさん	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 71.6 g 食塩 2.2 g
4 18	水	ご飯 大根と青梗菜の味噌汁 かしわ天 高野豆腐の含め煮	ヨーグルト 野菜プリツツ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 69.5 g 食塩 2.1 g	
5 19	木	ロールパン 人参ポタージュ ポークビーンズ グリーンサラダ	お茶 納豆パスタ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 66.6 g 食塩 2.4 g	
6 20	金	ご飯 絹さやと豆腐の清汁 鮭の西京焼き 蓮根の金平	牛乳 フライドポテト	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.4 g 炭水化物 70.6 g 食塩 1.5 g	
7 21	土	焼肉丼 ブロッコリーとキャベツのスープ 春雨サラダ	牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.7 g 炭水化物 83.8 g 食塩 2.1 g	
9	月	旨煮丼 もやしとえのきの味噌汁 かぼちゃの含め煮 オレンジ	牛乳 メキシカン春巻き	エネルギー 607 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.6 g 炭水化物 86.8 g 食塩 2.2 g	
10 24	火	ツナとトマトのパスタ ほうれん草とコーンのスープ ジャーマンポテト バナナ	牛乳 ぶりの炊き込みご飯	エネルギー 646 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.3 g 炭水化物 93.7 g 食塩 2.3 g	
25	水	ご飯 小松菜と玉ねぎの清汁 花しゅうまい ひじきのナムル	ヨーグルト ポップ焼き	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 9.3 g 炭水化物 80.7 g 食塩 1.5 g	
12 26	木	ロールパン 白菜スープ アジフライ(タルタルソース) みかんサラダ	牛乳 きつねうどん	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 22.7 g 炭水化物 69.6 g 食塩 2.7 g	
13 27	金	ふりかけご飯 かぶと油揚げの味噌汁 豚肉と大根のこっくり煮 小松菜の海苔酢和え	牛乳 (13) バレンタインおやつ ガナッシュケーキ (27) コーンマヨピザ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.1 g 炭水化物 68.3 g 食塩 1.9 g	
14 28	土	和風ピラフ 青菜と人参のスープ ツナサラダ	牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.6 g 炭水化物 79.7 g 食塩 2.2 g	

★延長保育 補食としておにぎりやサンドウィッチ、スープ等を提供しています。

★食材の仕入れ状況によって献立を変更することがあります。ご了承ください。