

2026年2月の献立表

千曲市保育課

＊園の行事、その他都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
2(月)	ヨーグルト	味噌おでん 凍り豆腐のすまし汁 みかん	もちもちパン 牛乳	
3(火)	牛乳 バナナ	魚のチーズ焼き お浸し 野菜スープ	フライドポテト 牛乳	
4(水)	牛乳 みかん	豆腐ボールの甘酢あん ごまキャベツ ふの味噌汁	クラッカー 牛乳	
5(木)	牛乳 せんべい	チキンカレー 切干サラダ みかん	フルーツ杏仁 サクッとこんぶ	
6(金)	ヨーグルト	五目ビーフン 豆腐スープ りんご	コンソメスティック 牛乳	
9(月)	ヨーグルト	親子煮 白菜の味噌汁 みかん	ホイルケーキ 牛乳	
10(火)	牛乳 バナナ	さばの香味焼き ごま和え なめこ汁	ジャムロール 牛乳	
12(木)	チーズ みかん	ポークシチュー ツナとぼろ 即席漬	ふのラスク 牛乳	
13(金)	牛乳 バナナ	チリコンカン きのこのすまし汁 みかん	おやき お茶	
16(月)	ヨーグルト	すき焼き風煮 わかめの味噌汁 みかん	マシュマロおこし 牛乳	
17(火)	牛乳 バナナ	鶏肉のバーベキューソース サラスパサラダ コーンスープ	おからドーナツ 牛乳	
18(水)	牛乳 みかん	焼き鮭 三色ナムル じゃがいもの味噌汁	にらせんべい 牛乳	

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
19(木)	牛乳 バナナ	カレー 野菜のツナ和え みかん	ビスケット 牛乳	「食育の日」
20(金)	ヨーグルト	厚揚げと豚肉のみそ炒め ふのすまし汁 いよかん	かぼちゃ団子 牛乳	
24(火)	ヨーグルト	山賊焼き フレンチサラダ わかめスープ	アップルケーキ 牛乳	お楽しみ献立
25(水)	チーズ みかん	白身魚のマヨネーズ焼き 土佐和え 豆腐の味噌汁	黒糖うどんかいんとう 牛乳	
26(木)	牛乳 バナナ	白菜のクリーム煮 味噌ドレサラダ みかん	フルーツゼリー チーズ	
27(金)	牛乳 みかん	卵の花炒り煮 うどん汁 いよかん	マカロニのきな粉和え 牛乳	

2月の平均栄養価 ()内は目標値

	【3歳以上児】	【3歳未満児】
エネルギー	382kcal (380)	513kcal (490)
たんぱく質	18.5g (18.2)	20.7g (16.0)
脂質	18.0g (15.3)	18.2g (14.7)
カルシウム	306mg (284)	357mg (213)
鉄分	1.8mg (2.7)	1.8mg (2.3)
食塩相当量	1.9g (1.5未満)	1.6g (1.3未満)

※3歳未満児は、午前おやつとお昼の主食も含まれます。

★メニュー紹介

にらせんべい

材料 (幼児1人分)

小麦粉 15g 卵 5g にら 7g
脱脂粉乳 3g 水 10g 味噌 3g
砂糖 1.5g 油 1.5g

【作り方】

① 小麦粉、脱脂粉乳、砂糖を混ぜ合わせる。
② にらは2cm程の長さに切る。
③ 水で溶いた味噌と卵を混ぜ、にらを加える。
④ ③に①を少しづつ加え、混ぜ合わせる。
⑤ フライパンかホットプレートに油を敷き、
④をうすく流し入れ、こんがり焼く。

