

献立表

2026/02月

総和保育園

日	曜	10時おやつ	昼 食	3時おやつ
2	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,肉豆腐,みそ汁,小松菜のごまあえ,果物	牛乳,せんべい類
3	火	お茶(牛乳),小魚	赤鬼ライス,シュウマイ,麩のすまし汁,もやしと油揚げのナムル,果物	牛乳,青鬼のきなこポーロ
4	水	お茶(牛乳),小魚	クリームスープスパゲッティ,フライドポテト,キャベツとコーンの和え物,手作りゼリー	牛乳,たこやき
5	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏つくねのあんかけ,豆腐のみそ汁,きゅうりとチーズの酢の物,果物	牛乳,せんべい類
6	金	お茶(牛乳),小魚	黒パン,鮭のレモン風味,大根とベーコンのスープ,キャベツとツナのサラダ,果物	牛乳,ビスケット類
7	土	お茶,小魚		お茶,おかし
9	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚肉とキャベツのみそ炒め,かぶのあったか汁,白菜のおかか和え,果物	牛乳,せんべい類
10	火	お茶(牛乳),小魚	焼きそば,チーズはんぺんフライ,小松菜のなめ茸和え,手作りゼリー	牛乳,鬼蒸しパン
11	水		建国記念日	
12	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,子持ちししゃもの天ぷら,五目みそ汁,昆布の煮物,果物	牛乳,せんべい類
13	金	お茶(牛乳),小魚	レーズンパン,鶏肉のバーベキューソース焼き,カレースープ,ほうれん草とマカロニのサラダ,果物	牛乳 お米de国産いちごのスティック
14	土	お茶,小魚		お茶,おかし
16	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,肉じゃが,白菜スープ,もやしのごま和え,果物	牛乳,せんべい類
17	火	お茶(牛乳),小魚	わかめうどん,えびと冬野菜のかき揚げ,白菜とツナのごま酢あえ,果物	牛乳,クッキー
18	水	お茶(牛乳),小魚	豚丼,豆腐ステーキ,もやしとニラの和え物,手作りゼリー	牛乳,ビスケット類
19	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,白身魚のマリネ,かき玉汁,大根と厚揚げの煮物,果物	牛乳,せんべい類
20	金	お茶(牛乳),小魚	コッペパン,鶏肉のトマトソース,コーンスープ,鶏ときゅうりのなかよし和え,果物	牛乳,ビスケット類
21	土	お茶,小魚		お茶,おかし
23	月		振替休日	
24	火	お茶(牛乳),小魚	ちゃんぽん,ぎょうざ,キャベツとわかめの中華和え,果物	牛乳,パイナップルのケーキ
25	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏肉の唐揚げ,すまし汁,コールスローサラダ,手作りゼリー	牛乳,ビスケット類
26	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,蒸し魚のとろみあん,具たくさんみそ汁,こも豆腐の煮しめ,果物	牛乳,せんべい類
27	金	お茶(牛乳),小魚	食パン(ジャム付き),マカロニチキングラタン,コンソメスープ,大根サラダ,果物	牛乳,塩せんべい
28	土	お茶,小魚		お茶,おかし

★今月の郷土食はこも豆腐・塩せんべいです。

★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦(調味料をのぞく)を使用しない献立です。

★食材の都合により、献立を変更することがあります。

【 今月の保育園給食の一人平均栄養量 】

	I群	II群	脂質	加水分	鉄	A	B1	B2	C	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	g	g	g
3歳以上児	521	20.3	17.4	237	1.9	135	0.31	0.35	29	4	1.9
目標量	575	23.5	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3歳未満児	444	18.4	16.4	280	1.5	137	0.27	0.4	23	2.9	1.6
目標量	475	19.5	13.2	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5



もぐもぐ通信～子どもの食メモ～

《 ビタミンD、不足していませんか? 》

近年、生活や食習慣の変化により、ビタミンD不足の子どもが増えてきています。

ビタミンDは、体内でカルシウムやリンの吸収を助け、歯や骨を丈夫にしてくれます。毎日ぐんぐんと成長している子どもにとって、欠かせない栄養素のひとつで、欠乏すると骨の成長が阻害され、O脚やX脚など、骨がやわらかいために変形してしまう「くる病」の原因となります。

普段あまり意識することのないビタミンDについて考えてみましょう。



冬はビタミンDが不足しがち!?

ビタミンDは日光(紫外線)を浴びることにより、皮膚で作ることができます!

しかし最近は、日焼けや皮膚への影響を考慮し、日焼け止めクリームを使用したり、

屋外で過ごす時間が短くなっているため、日光を十分に浴びる機会が減少し、ビタミンD不足につながっています。

特に冬は肌の露出が少なく、日照時間も少ないので、より不足しやすくなります。

そんな時は食事から摂取しましょう!!



鮭40g(半切)

12.8 μg



しらす干し10g(半乾燥)

6.1 μg



さんま50g(半尾)

7.5 μg



かたくちいわし/煮干し(2g)

0.4 μg

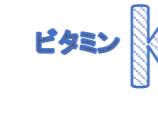


4.5 μg 3~5歳
9.0 μg 成人

(マイクログラム)



Ca カルシウム



色の濃い葉野菜や、納豆など

⇒ 一緒に摂るとよい!

ビタミンDはCaの吸収を促し、ビタミンKは吸収されたCaを骨に取り込むのを助けます!

鮭ときのこのミルクシチュー(4人分) 寒い日が続きますが、ほっこり温まる、栄養満点のメニューです。

★材料★	生鮭	2切	水	2カップ	★作り方★	①鮭の切り身を4等分に切り、塩、こしょうをして焼く。
	塩	少々	コンソメ	1/2個		②玉ねぎは横に2~3等分して1cm幅、人参は5mmのいちょう切りにする。
	こしょう	少々	みそ	小さじ2		③ブロッコリー、しめじは小房に分け、ブロッコリーは下茹でをしておく。
	玉ねぎ	1/2玉	牛乳	1カップ		④室温に戻したバターと小麦粉をよく練っておく。
	人参	2/3本	バター	8g		⑤鍋を中火にかけ油をなじませ、②としめじを塩、こしょうをして炒める。
	ブロッコリー	1/4株	小麦粉	8g		⑥水を加えて弱火で煮込み、野菜がやわらかくなったら、火を止めて④を加えて
	しめじ	1/4パック	塩	少々		とろみがつくまでよく混ぜ、コンソメと味噌を牛乳で伸ばしたもので味付ける。
	サラダ油	小さじ1	こしょう	少々		⑦最後に塩、こしょうで味を調整、ブロッコリーと鮭を加え温めたら完成♪

※手順④で、フライパンでバターと小麦粉を炒め、牛乳を加えてホワイトソースにしておくとダマになります。