

2026年02月 献立表 杉戸みちのこ保育園(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02月	ご飯 豆腐のふわとろボール もやしとささ身の和え物 みそ汁(わかめ)	566.8(500.7) 24.7(20.9) 16.0(15.9) 1.8(1.4)	米、長芋、片栗粉、油、ごま、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、チーズ、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)、干しあわび	大根、もやし、玉葱、えのきたけ、にら、人参、枝豆(冷凍)、ホールコーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、カレー粉	ピスコ(小麦胚芽入り) 牛乳	カレーおにぎり 牛乳
03火 節分 メニュー	おにごはん こん棒つくね 温野菜 すまし汁(小松菜)	634.9(530.0) 21.4(18.9) 20.1(16.9) 1.1(0.8)	米、小麦粉、さつまいも、片栗粉、三温糖、油、焼ふり豆腐	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、大豆(ゆで)、凍り豆腐	玉葱、えのきたけ、人参、ブロッコリー、小松菜、干しうどり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ケチャップ	ふがし 牛乳	鬼クッキー 牛乳
04水	ミートスパゲティー 青のり風味ボテトサラダ キャベツスープ みかん	561.0(471.0) 22.2(18.5) 18.9(15.9) 1.9(1.5)	スパゲティー、じゅがいも、米、マヨドレ、三温糖、米粉、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、さけ(塩)、生食ちくわ	みかん、玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、ホールトマト缶詰、ホールコーン缶、葉ねぎ、あおのり、塩こんぶ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、酢、食塩	塩せんべい 牛乳	鮭と塩昆布おにぎり 牛乳
05木	ゆかめ御飯 あじのコーンフライ さつま芋のレモン煮 五目みそ汁	565.5(476.8) 22.0(19.3) 10.0(9.7) 1.4(1.2)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、さといも、コーンフレーク、三温糖、米粉、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	だいこん皮つき、パイナップル、長葱、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩	味しらべ 牛乳	パイントーグルトケーキ スキムココア
06金	納豆ご飯 鶏南蛮 白菜とツナの中華和え みそ汁	508.9(450.4) 21.5(19.1) 17.3(15.3) 1.7(1.5)	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ぶどうパン	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、挽き納豆、ツナ水煮缶、コンデンスマilk、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	白菜、いちごジャム、胡瓜、玉葱、もやし、人参、ホールコーン缶、えのきたけ、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	ぶどうパン 牛乳	ミルクプリン 麦茶
07土	カレーうどん フィッシュボール バナナ	544.7(481.3) 19.0(17.0) 14.7(13.6) 2.0(1.8)	ゆでうどん、じゅがいも、米、片栗粉、油、三温糖	牛乳、白身魚すり身、豚肉(肩ロース)、きな粉	パナ、人参、長葱	カレールウ、しょうゆ、本みりん、ケチャップ	塩せんべい 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳
09月	ご飯 豆腐の五目焼き 里芋の煮物 みそ汁(大根・なめこ)	573.1(506.7) 22.0(18.8) 15.6(15.1) 1.8(1.4)	米、里芋(冷凍)、ホットケーキミックス、さつまいも、片栗粉、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	人参、だいこん皮つき、玉葱、枝豆、長葱、なめこ、いんげん(冷凍)、干椎茸、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ソフトサラダせんべい 牛乳	枝豆蒸しパン 牛乳
10火	ご飯 鯖のカレー風味焼き さつまいものごま和え すまし汁(白菜・えのき)	532.8(499.6) 20.6(18.9) 17.4(17.0) 1.7(1.4)	米、さつまいも、米粉、小麦粉、油、三温糖、片栗粉	牛乳、生鯖、木綿豆腐、かにかまぼこ、バター	白菜、玉葱、えのきたけ、しめじ、人参	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉	あんばんマンビスケット 牛乳	プラウニー 牛乳
12木 誕生会 メニュー	赤飯 かぼちゃコロッケ 切干大根のサラダ 豆腐みそ汁	HAPPY BIRTH DAY! 660.4(511.5) 19.6(16.2) 20.9(17.8) 1.3(1.0)	米、ホットケーキミックス、もち米、油、パン粉、グラニュー糖、小麦粉、ごま、三温糖	牛乳、木綿豆腐、卵、生クリーム、豚ひき肉、調製豆乳、ささげ(乾)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、玉葱、人参、チンゲンサイ、胡瓜、切干大根、もも缶	かつお・昆布だし汁、酢、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	ロールケーキ 牛乳
13金	ちゃんぽんラーメン ささ身のマヨフライ バナナ	516.4(452.0) 24.4(20.5) 12.6(12.0) 1.7(1.3)	生中華めん、米、もち米、パン粉、油、三温糖、ごま油	鶏ささ身、豚肉(もも)、きな粉、こしあん(生)、牛乳	パナ、キャベツ、玉葱、もやし、人参、バセリ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	マシュマロ 牛乳	きな粉おはぎ(あんこ入り)
14土	マーボー豆腐丼 さつま揚げ(ひじき) スープ	590.0(505.6) 23.9(20.0) 17.0(14.7) 1.5(1.3)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、油、ごま油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、白身魚すり身、豚ひき肉、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	人参、玉葱、長葱、りんご、クリームコーン缶、ごぼう、ひじき、しょうが	しょうゆ、食塩	塩せんべい 牛乳	りんご蒸しパン 牛乳
16月	ご飯 豚肉の塩こうじ焼き 大根とあげの煮物 豆腐みそ汁(玉葱・わかめ)	559.5(443.7) 22.3(16.3) 15.4(11.7) 2.0(1.4)	米、食パン、小麦粉、三温糖、油	豚肉(ロース)、カルビス、木綿豆腐、きな粉、いか、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	だいこん皮つき・生、人参、玉葱、ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	麦ふあー 牛乳	きな粉クリームサンド カルビス
17火	ご飯 メルルーサのホイル焼き ひじき入り炒り豆腐 すまし汁(キャベツ・かまぼこ)	567.0(512.1) 22.2(18.6) 18.5(16.3) 1.7(1.3)	米、小麦粉、油、三温糖、マヨドレ、油	牛乳、木綿豆腐、メルルーサ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かまぼこ	キャベツ、玉葱、ほうれん草、しめじ、人参、バナナ、きぬさや(冷凍)、ひじき、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	マシュマロ 牛乳	チョコバナナケーキ 牛乳
18水	きのこのハヤシライス キャベツと風ツナサラダ 野菜ころころスープ	591.6(492.4) 21.4(17.9) 18.0(15.3) 1.6(1.3)	米、ホットケーキミックス、じゅがいも、油、米粉、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶(きはだ)、ヨーグルト(無糖)、チーズ、バター	玉葱、人参、キャベツ、えのきたけ、胡瓜、しめじ、ホールコーン缶	ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	塩せんべい 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳
19木	ツナサンド クリームシチュー(糖肉) バナナ	612.5(465.0) 21.7(15.9) 18.3(13.3) 1.9(1.4)	食パン、じゅがいも、米、さつまいも、小麦粉、油、ごま	牛乳、調製豆乳、鶏もも肉(皮なし)、ツナ水煮缶(きはだ)、バター	パナ、玉葱、人参、ホールコーン缶、いんげん	コンソメ、しょうゆ、食塩	カルシウムせんべい 麦茶	おにぎり(さつまいも) 牛乳
20金	ご飯 カレイの揚げおろし煮 肉もやし みそ汁(切干・えのき)	544.2(491.6) 24.8(20.9) 17.9(16.9) 1.4(1.0)	米、ホットケーキミックス、油、片栗粉、ごま油	牛乳、かれい、木綿豆腐、豚ひき肉、皮なしウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、ヨーグルト(無糖)	だいこん皮つき・生、もやし、えのきたけ、人参、ピーマン、切干大根、黒きくらげ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、食塩	あんばんマンビスケット 牛乳	ウインナーパン 牛乳
21土	じゃこピラフ チキンナゲット コーンスープ みかん	545.0(487.3) 22.7(19.6) 19.6(16.9) 1.7(1.4)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、油、三温糖、小麦粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮なし)、ベーコン、しらす干(半乾燥)、バター	玉葱、みかん、クリームコーン缶、ホールコーン缶、人参、マッシュルーム缶、グリンピース(冷凍)、にんにく、ひじき	食塩、コンソメ	塩せんべい 牛乳	白パン 牛乳
24火	ご飯 和風ひじき入りハンバーグ 醤油フレンチ 豆腐みそ汁(大根・わかめ)	561.2(508.1) 23.4(21.5) 18.1(16.3) 1.8(1.4)	米、さつまいも、白玉粉、ホットケーキミックス、片栗粉、油、三温糖、小麦粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、ビザ用チーズ、生食ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん皮つき、玉葱、キャベツ、人参、ほうれん草、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢	ふがし 牛乳	さつま芋チーズパン 牛乳
25水	シーフードカレーライス きんぴらサラダ 大根スープ	592.2(496.4) 17.9(15.4) 17.8(15.1) 1.8(1.4)	米、ホットケーキミックス、油、押麦、三温糖、すりごま	カルビス、むきえび(冷凍)、豚ひき肉、鶏ささ身、あさり水煮缶、いか、バター、牛乳	だいこん皮つき、人参、玉葱、ごぼう、かぼちゃ、胡瓜、ホールコーン缶	カレールウ、しょうゆ、コンソメ、食塩	塩せんべい 牛乳	かぼちゃドーナツ カルビス
26木	鯖のかば焼き丼 さつまいものごま和え 豚みそ汁	550.3(470.0) 21.4(17.5) 18.9(15.8) 1.4(1.1)	米、さつまいも、片栗粉、すりごま、油、三温糖、ごま油	牛乳、生鯖、豚もも(小間)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター	オレンジ濃縮果汁、人参、白菜、みかん缶、人参、玉葱、しめじ、オクラ、レモン果汁、かんてん(粉)、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	マシュマロ 牛乳	つぶつぶ人参ゼリー 牛乳
27金	ご飯 鶏のごま塩麹焼き チャンブル みそ汁(キャベツ・ヨーン)	578.1(509.1) 23.9(21.9) 19.8(17.3) 1.8(1.5)	米、小麦粉、三温糖、ごま、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、クリームチーズ、バター、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	キャベツ、緑豆もやし、玉葱、人参、ホールコーン缶、にんにく、しらす干(半乾燥)、にんにく、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	味しらべ 牛乳	手作りビスケット(クリーム入り スキムミルク)
28土 今日 何の日?	かけうどん おかからコロッケ バナナ	530.1(464.6) 20.0(17.7) 12.8(12.4) 1.9(1.5)	ビスケット(圓) ゆでうどん、米、じゅがいも、パン粉、小麦粉、油、片栗粉、三温糖	牛乳、おから、鶏もも肉(皮なし)、豚ひき肉、生鯖	パナ、ほうれん草、えのきたけ、人参、長葱、枝豆(冷凍)、玉葱、ひじき、塩こんぶ	しょうゆ、本みりん、食塩	塩せんべい 牛乳	鮭塩昆布おにぎり 牛乳