



2026年02月

杉戸中央みちのこ保育園(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	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 豚肉のしょうが焼き スパゲティサラダ みそ汁	541.1(480.8) 21.6(18.5) 16.6(16.2) 1.5(1.2)	米、ホットケーキミックス、スパゲティ、はちみつ、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、きな粉	もやし、キャベツ、人参、玉葱、しめじ、胡瓜、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、食塩	ハッピーターン牛乳	きな粉ケーキ牛乳
03火 節分 メニュー	そばろ井 ほうれん草の白和え いわしのつみれ汁	588.2(496.2) 27.0(21.8) 16.4(15.0) 2.0(1.5)	米、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、いわし(水煮)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、しらす干し	人参、ほうれん草、大根、小松菜、しめじ、玉葱、長葱、胡瓜、しらたき、ごぼう、焼きのり、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、食塩	きなこせんべい牛乳	いなり巻き牛乳
04水	ご飯 厚揚げのみそ炒め キャベツとじゃこの磯和え 春雨スープ	531.7(468.5) 24.7(20.8) 18.0(16.4) 1.9(1.5)	米、マカロニ、春雨、三温糖、ごま油、片栗粉、ごま油、小麦粉	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、豚ひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、玉葱、人参、もやし、小松菜、長葱、ホールコーン缶、ピーマン、ホールトマト缶詰、干椎茸、あおのり、にんにく、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩	麦ふぁー牛乳	ミートマカロニ牛乳
05木	ご飯 タントリーチキン さつま芋と刻み昆布の煮物 みそ汁	538.4(484.1) 20.3(17.5) 19.1(18.0) 1.9(1.6)	米、さつまいも、小麦粉、長芋、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、干しえび、かつお節	大根、キャベツ、長葱、葉ねぎ、いんげん、刻み昆布、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、カレー粉、食塩	星たべよ牛乳	お好み焼き牛乳
06金	ご飯 たらきのこあんかけ 炒り鶏 みそ汁	536.9(469.6) 24.1(20.0) 18.2(16.1) 2.0(1.6)	米、食パン、里芋、片栗粉、油、オリーブ油、マーガリン、三温糖	牛乳、たら、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)	小松菜、人参、しめじ、えのきたけ、しらたき、ごぼう、ゆで筍、生椎茸、葉ねぎ、干椎茸、しょうが、パセリ	しょうゆ、本みりん、ガーリックパウダー、食塩	ビスケット牛乳	ガーリックトースト牛乳
07土	ご飯 豚汁うどん ツナ入り卵焼き みかん	504.2(447.9) 22.0(19.1) 18.3(16.2) 2.0(1.6)	ゆであうどん、米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、卵、ツナ水煮缶、豚肉(もも)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、大根、人参、玉葱、ピーマン、ごぼう	しょうゆ、食塩、カレー粉	せんべい 麦茶	カレー炒飯牛乳
09月	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 チャップル みそ汁	516.5(470.2) 20.8(18.2) 16.6(14.8) 2.1(1.9)	米、ホットケーキミックス、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ、かつお節	白菜、玉葱、もやし、長葱、しらたき、えのきたけ、人参、にら、切干大根、カットわかめ	しょうゆ、みりん、食塩	うす焼きせんべい牛乳	ココアコーン牛乳
10火	ご飯 あじのスタミナ焼き 小松菜とかまぼこのナムル 納豆豚汁	525.7(475.9) 22.7(19.3) 16.7(16.0) 2.0(1.6)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、油、ごま油、片栗粉、三温糖、ごま	牛乳、あじ、挽きわり納豆、豚肉(もも)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	小松菜、もやし、大根、長葱、人参、しらたき、ごぼう、にんにく	しょうゆ、みりん、食塩	ソフトサラダせんべい牛乳	さつま芋ケーキ牛乳
12木	中華丼 ジュウマイ ワカメスープ	520.0(472.6) 22.8(19.7) 19.2(18.6) 1.6(1.2)	米、しゅうまいの皮、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、豚ひき肉、鶏ひき肉、生クリーム、生食くらわ、ゼラチン	玉葱、白菜、長葱、えのきたけ、いちごジャム、人参、ピーマン、レモン果汁、干椎茸、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、食塩	ビスコ牛乳	いちごヨーグルトケーキ牛乳
13金	ご飯 かれの煮つけ 白菜の塩昆布あえ みそ汁	522.2(471.8) 23.6(19.8) 17.8(16.8) 1.8(1.4)	米、三温糖、米粉、油、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	白菜、人参、もやし、なめこ、長葱、塩こんぶ、しょうが	しょうゆ	ビスケット牛乳	ブラウニー牛乳
14土	きのこスパゲティ さつま芋スープ バナナ	574.0(480.1) 21.4(17.9) 15.9(13.8) 1.6(1.3)	スパゲティ、さつまいも、米、油、ごま	牛乳、調整豆乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、しらす干し	バナナ、玉葱、しめじ、生椎茸、ピーマン、えのきたけ、にんにく、しそ	本みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ	せんべい 麦茶	肉巻きおにぎり牛乳
16月	チンジャオロース丼 ハンパンジーサラダ かにかまぼこスープ	542.7(471.7) 21.7(18.8) 16.2(14.5) 2.0(1.6)	米、小麦粉、黒砂糖、油、春雨、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、鶏むね肉(皮なし)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、えのきたけ、ゆで筍、胡瓜、長葱、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華スープ、本みりん、食塩	ハッピーターン牛乳	サーターアーンダギー牛乳
17火 絵本 給食	ご飯 さばの味噌煮 肉もやし そうめん汁	564.6(505.2) 22.5(20.1) 16.8(16.4) 1.9(1.4)	米、ホットケーキミックス、グラニュー糖、干しそうめん、三温糖、油、ごま油	牛乳、生鮭、豚肉(もも)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	もやし、みかん、人参、ピーマン、糸みつば、レモン果汁、黒さくらげ、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	きなこせんべい牛乳	ホットケーキ牛乳 
18水	ご飯 揚げだし豆腐のみぞれあん 小松菜のツナ和え みそ汁	540.4(467.5) 21.8(18.5) 16.9(15.5) 2.1(1.6)	米、生中華めん、さつまいも、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ	大根、もやし、小松菜、しめじ、キャベツ、人参、玉葱、胡瓜、もやし、長葱、葉ねぎ、焼きのり	みりん、しょうゆ、中華だしの素、食塩	麦ふぁー牛乳	ちゃんぽんラーメン牛乳
19木	クリームスパゲティ 豆腐サラダ トマトスープ	628.9(477.2) 27.1(19.4) 21.3(16.7) 1.7(1.3)	スパゲティ、米、さつまいも、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豆乳、鶏もも肉、バター、チーズ、かつお節	玉葱、キャベツ、人参、ホールトマト缶詰、しめじ、ほうれん草、胡瓜、ホールコーン缶、たくあん、カットわかめ、にんにく	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	星たべよ牛乳	おかかたくあんのおにぎり牛乳
20金 誕生会 メニュー	赤飯 かれの中華煮 根菜の甘辛だれ すいとん汁	599.1(514.2) 25.8(18.8) 13.9(12.6) 1.6(1.3)	米、ホットケーキミックス、小麦粉、油、片栗粉、粉糖、三温糖、ごま	シヨアブレン、かれい、鶏もも肉、豚肉(もも)、ささげ(乾)、バター、牛乳、カルピス	白菜、みかん缶、キャベツ、れんこん、ごぼう、人参、玉葱、生椎茸、レモン果汁、しょうが、にんにく	しょうゆ、中華だしの素、食塩	ビスケット牛乳	みかんケーキ 幼児:シヨア 乳児:カルピス
21土	照り焼きチキンサンド ミネストローネスープ みかん	555.0(476.3) 21.9(19.0) 17.5(15.6) 2.4(1.9)	食パン、米、さつまいも、マカロニ、油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、チーズ	みかん、キャベツ、ホールトマト缶詰、玉葱、トマト、人参、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ	せんべい 麦茶	さつま芋ごはん牛乳
24火	ご飯 豚肉のねぎ塩焼き 春雨サラダ みそ汁	551.9(481.1) 21.1(17.7) 17.3(16.0) 1.7(1.6)	米、ホットケーキミックス、春雨、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、おから、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ツナ水煮缶、油揚げ	大根、しめじ、玉葱、もやし、胡瓜、長葱、人参、レモン果汁	酢、しょうゆ	ソフトサラダせんべい牛乳	ココアケーキ牛乳
25水	ご飯 あじのパン粉焼き 切干大根の炒め物 コンソメスープ	571.9(510.6) 22.9(20.2) 16.7(14.9) 1.0(1.1)	米、片栗粉、三温糖、黒砂糖、パン粉、ごま油	牛乳、豆乳、あじ、焼き竹輪、バター、きな粉、粉チーズ	クリームコーン缶、玉葱、もやし、ホールコーン缶、ピーマン、切干大根、パセリ	しょうゆ、コンソメ、食塩	うす焼きせんべい牛乳	ミルクわらび餅牛乳
26木	ご飯 油淋鶏 ひじきの五目煮 すまし汁	533.4(475.4) 19.8(17.1) 18.2(15.5) 2.2(1.7)	米、食パン、片栗粉、黒砂糖、三温糖、マーガリン、油、焼ふ(板ふ)、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、焼き竹輪、凍り豆腐	ほうれん草、しらたき、長葱、生椎茸、人参、ひじき、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	カルシウムせんべい牛乳	かりんとうトースト牛乳
27金	マーボー豆腐 春巻き ワカメスープ	562.3(451.7) 21.3(15.9) 19.9(15.0) 2.1(1.5)	米、ホットケーキミックス、春雨、巻きの皮、春雨、片栗粉、ごま油、油、三温糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	トマトジュース缶、玉葱、ホールコーン缶、人参、ゆで筍、にら、長葱、しょうが、干椎茸、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、中華だしの素、食塩	ビスケット 麦茶	トマトとチーズの蒸しパン牛乳
28土	納豆そばろ井 北海汁 バナナ	575.1(496.7) 21.3(18.2) 19.0(16.8) 1.4(1.3)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、ごま油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、挽きわり納豆、生鮭、おから、バター、米みそ(淡色辛みそ)、バター	バナナ、大根、人参、ホールコーン缶、にら、長葱、切干大根、干しぶどう、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん	せんべい 麦茶	おからコーン牛乳