

2026年02月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
2	月	ご飯 凍り豆腐の炒め煮 小松菜のおひたし 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	米、蒸しパンミックス、黒砂糖、砂糖、片栗粉、油	牛乳、えび、凍り豆腐、こんぶ、かつお節	こまつな、にんじん、キャベツ、グリーンピース、しいたけ
3	火	ご飯 いわしの竜田揚げ(乳児) いわしの塩焼き(幼児・職員) 大豆のはじき揚げ・のっぺい汁	五平餅(鬼さん)	米、さといも、片栗粉、揚げ油、砂糖、いりごま(黒)	こいわし、水煮大豆、油揚げ、みそ、みそ、ちりめん	だいこん、にんじん、ごぼう、さといも、
4	水	ご飯 千草焼き レバニラ炒め すまし汁	牛乳 クラッカーサンド(ジャム)	米、マーマレード、いちごジャム、砂糖、油	牛乳、卵、豆腐、鶏レバー、牛ひき肉、こんぶ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、みつば、にら、しいたけ、しょうが
5	木	ご飯 ポークビーンズ スパゲティサラダ 果物	牛乳 揚げパン(シュガー)	米、味パン、メークイン、スパゲティ、マヨネーズ、揚げ油、砂糖、グラニュー糖、油	牛乳、水煮大豆、豚肉、ツナ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン
6	金	ご飯 大根と豚肉の煮物 じゃこサラダ 果物	牛乳 ふかし芋	さつまいも、米、油、砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ、ちりめん	だいこん、はくさい、にんじん、コーン、だいこんの葉、しょうが
7	土	みそラーメン 納豆和え	牛乳 果物 お菓子	中華麺	牛乳、豚肉、みそ、ツナ、納豆、かまぼこ、わかめ	もやし、はくさい、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ、のり
9	月	ご飯 肉豆腐 青梗菜としらすのごま和え 果物	牛乳 お好み焼き	米、お好み焼き粉、砂糖、ごま、油	牛乳、豆腐、卵、牛肉、ロースハム、ちりめん、あおのり	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、コーン
10	火	パン クロquette ブロッコリー もずくスープ	ちまき風おむすび	メークイン、米、パン粉、小麦粉、もち米、揚げ油、砂糖、ロールパン	豆腐、牛ひき肉、鶏肉、油揚げ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、もずく、グリーンピース、ねぎ、たけのこ、しいたけ
12	木	ご飯 八宝菜(白菜) ひじきサラダ 果物	牛乳 ココアクリームサンド	米、食パン、油、砂糖、いりごま、片栗粉、コーンスターチ	牛乳、うずらの卵、豚肉、えび、ロースハム、ちりめん、ひじき	はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン、コーン、しいたけ
13	金	ご飯 五目炒り豆腐 えのきと小松菜の和え物 果物	牛乳 バレンタインクッキー	米、小麦粉、砂糖、バター、油、ごま油	牛乳、豆腐、卵、牛ひき肉、ちくわ	こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン
14	土	 お弁当の日				
16	月	ご飯 豚肉のみそ炒め 切干大根のごまネーズ 果物	牛乳 青りんごゼリー 昆布	米、マヨネーズ、ごま、砂糖、油	牛乳、豚肉、ロースハム、みそ、こんぶ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン、切り干しだいこん



14日はおかず入りのお弁当を持ってきて下さい

