

2026年02月

献立表

本のはいくえん(一般)

日付	午前おやつ	献立	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名			行事
					熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02月	牛乳、ハイハイ	ごはん、松風焼き、ブロッコリーサラダ、大根のすまし汁、りんご	牛乳、お麩のきな粉スナック、いりこ	457.6(367.3) 21.4(15.7) 15.6(13.0) 1.2(0.9)	半つき米、○焼か、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、○無塩バター、○三温糖	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、○いわし(煮干し)、○きな粉、淡色みそ、◎牛乳	りんご、ブロッコリー、にんじん、だいこん、たまねぎ、しめじ、ごま、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩
03火	牛乳、人参スティック	鬼ライス、鮭のコーンフレーク焼き、きゅうりの酢の物、かみなり汁、みかん	牛乳、恵方ロール、いりこ	572.2(456.7) 27.0(20.4) 21.2(16.9) 2.2(1.6)	半つき米、ゆで中華めん、○サンドイッチパン、コーンフレーク、油、マヨドレ(卵×)、ごま油、○三温糖、三温糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○生クリーム、スライスチーズ、○いわし(煮干し)、◎牛乳	きゅうり、にんじん、もやし、みかん、だいこん、○バナナ、○いちご、○パイナップル、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ、ごま、焼きのり、◎にんじん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、小麦不使用ブイヨン、食塩、◎かつお・昆布だし汁
04水	牛乳、ネーブル	大豆入りカレーライス、コーンサラダ、グレープフルーツ	牛乳、人参ホットケーキ、いりこ	549.8(425.4) 21.3(15.5) 14.8(12.2) 1.7(1.2)	半つき米、○ホットケーキ粉、○三温糖、油、三温糖、○油	○牛乳、豚肉(もも)、煮し大豆、○いわし(煮干し)、◎牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、○にんじん、しめじ、◎オレンジ・ネーブル	カレーの王子さま、ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩、カレー粉
05木	牛乳、クラッカーサンド	ごはん、竜田揚げの梅ソース、キャベツのおかか和え、豆腐の味噌汁、バナナ	牛乳、焼きビーフン、いりこ	541.2(445.1) 26.7(19.9) 17.8(14.9) 2.0(1.5)	半つき米、○ビーフン、片栗粉、油、三温糖、○ごま油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○豚肉(もも)、淡色みそ、○いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	キャベツ、バナナ、○たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、○にんじん、○ピーマン、○エリンギ、梅肉ソース、カットわかめ、◎い	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、○鶏ガラスープの素、○しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、○食塩
06金	牛乳、バナナ	さつまいもロール、ボーケチャップ、りんごサラダ、もやしスープ、ネーブル	牛乳、わかめおにぎり、いりこ	506.3(459.9) 22.0(17.1) 16.0(13.9) 1.9(1.5)	○半つき米、さつまいもロール(乳卵×)、マヨドレ(卵×)、マカロニ、油、三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、○いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、りんご、ピーマン、にんじん、きゅうり、エリンギ、ブロッコリー、しめじ、○ごま、○カットわかめ、◎バナナ、オレンジ	ケチャップ、中濃ソース、小麦不使用ブイヨン、食塩
07土	牛乳、ビスケットのジャムのせ	みそ煮込みうどん、もやしの昆布和え、バナナ	牛乳、レーズンパン	420.5(399.6) 18.2(15.7) 12.1(11.5) 2.0(1.6)	ゆでうどん、○レーズンブチパン(乳卵×)	○牛乳、豚肉(もも)、淡色みそ、油揚げ、◎牛乳	もやし、バナナ、にんじん、だいこん、白ネギ、きゅうり、塩こんぶ、◎いちごジャム	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ
09月	牛乳、クラッカーサンド	ごはん、サバのみぞれあんかけ、もやしのレモン和え、花麩の味噌汁、みかん	牛乳、うどんかきんとう、いりこ	553.5(454.0) 23.9(18.1) 21.0(17.4) 1.9(1.4)	半つき米、○ゆでうどん、○砂糖、○油、薄力粉、焼か、油、三温糖、片栗粉	○牛乳、さば、ロースハム(卵乳×)、淡色みそ、○いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、みかん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、レモン果汁、カットわかめ、◎いちごジャム	煮干だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒、みりん、食塩
10火	牛乳、人参スティック	ごはん、チンジャオロース、わかめサラダ、白菜の味噌汁、グレープフルーツ	牛乳、バナナクレープ、いりこ	553.9(471.1) 22.8(17.9) 18.2(16.4) 1.7(1.2)	半つき米、じゃがいも、○薄力粉、○無塩バター、○片栗粉、○三温糖、ごま油、三温糖、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、ロースハム(卵乳×)、淡色みそ、○生クリーム、○いわし(煮干し)、油揚げ、◎牛乳	グレープフルーツ、○バナナ、ピーマン、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ、◎にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、鶏ガラスープの素、◎かつお・昆布だし汁
12木	牛乳、バナナ	ごはん、ほうれん草の味噌汁、塩鶏じゃが、じゃこ和え、りんご	牛乳、ちくわおにぎり、いりこ	593.8(472.5) 22.6(16.4) 15.2(12.4) 1.9(1.3)	半つき米、○半つき米、じゃがいも、油、○油、三温糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○ちくわ、淡色みそ、油揚げ、○いわし(煮干し)、しらす干し、◎牛乳	りんご、にんじん、たまねぎ、ごまつな、ほうれんそう、切り干しだいこん、しらたき、しいたけ、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、◎あおのり、	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩、○食塩
13金	牛乳、ビスケットのジャムのせ	黒糖パン、煮込みハンバーグ、かぼちゃのおかかチーズサラダ、レタススープ、バナナ	牛乳、バレンタインクッキー、いりこ	583.8(489.0) 24.8(18.5) 27.2(21.9) 2.0(1.4)	黒糖パン(乳卵×)、○薄力粉、○無塩バター、○三温糖、マヨドレ(卵×)、三温糖、油	○牛乳、豚ひき肉、牛乳、チーズ、○いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、バナナ、ブロッコリー、カットマト、にんじん、レタス、エリンギ、◎いちごジャム	ケチャップ、食塩、小麦不使用ブイヨン
14土	牛乳、ハイハイ	麻婆ラーメン、ゆかり和え、バナナ	牛乳、りんごパン	464.1(417.9) 19.6(16.9) 15.9(14.3) 1.4(1.1)	冷凍ラーメン、○りんごブチパン(乳卵×)、三温糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、◎牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、葉ねぎ	しょうゆ、鶏ガラスープの素
16月	牛乳、ハイハイ	ごはん、味噌つくね、ひじきサラダ、きのこのすまし汁、みかん	牛乳、うどんチヂミ、いりこ	538.3(418.7) 24.5(17.6) 19.3(15.4) 2.0(1.4)	半つき米、○ゆでうどん、片栗粉、○薄力粉、マヨドレ(卵×)、油、○ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○豚ひき肉、油揚げ、ツナ油漬缶、○いわし(煮干し)、淡色みそ、◎牛乳	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、○にんじん、○にら、○たまねぎ、しいたけ、コーン(冷凍)、えのきたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、○しょうゆ、○酢、みりん、食塩、○鶏ガラスープの素、おろししょうが
17火	牛乳、人参スティック	ごはん、鶏肉と大根の煮物、春雨サラダ、もやしの味噌汁、ネーブル	牛乳、かりんとう風トースト、いりこ	495.8(412.8) 21.1(16.7) 14.1(12.1) 1.8(1.4)	半つき米、○食パン(乳卵×)、はるさめ、○無塩バター、○黒砂糖、三温糖、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、淡色みそ、○いわし(煮干し)、◎牛乳	だいこん、オレンジ・ネーブル、にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、ごまつな、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、ごま、◎にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、◎かつお・昆布だし汁
18水	牛乳、みかん	ごはん、かき揚げ、納豆和え、麩の味噌汁、バナナ	牛乳、ティラミス風マフィン、いりこ	548.2(420.3) 21.7(15.5) 16.1(13.0) 1.5(1.1)	半つき米、じゃがいも、○薄力粉、てんぷら粉、○三温糖、焼か、○マヨドレ(卵×)、三温糖	○牛乳、挽きわり納豆、豚ひき肉、淡色みそ、○生クリーム、○クリームチーズ、○いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	バナナ、◎みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、しめじ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩
19木	牛乳、バナナ	親子丼、もやしの海苔和え、けんちん汁、りんご	牛乳、ポテトチップス、いりこ	502.0(411.2) 20.8(15.4) 19.7(15.7) 1.7(1.2)	半つき米、○じゃがいも、○油、三温糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、卵、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、○いわし(煮干し)、◎牛乳	りんご、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、はくさい、葉ねぎ、ごぼう、しいたけ、焼きのり、◎バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、○食塩
20金	牛乳、クラッカーサンド	りんごパン、タンドリーフィッシュ、りっちゃんの元気サラダ、ポテトスープ、グレープフルーツ	牛乳、きな粉おはぎ、いりこ	533.9(403.1) 24.4(17.8) 15.8(13.4) 1.9(1.4)	りんごブチパン(乳卵×)、○半つき米、○もち米、じゃがいも、○砂糖、油、三温糖、片栗粉	○牛乳、さわら、ヨーグルト(無糖)、ロースハム(卵乳×)、○きな粉、○いわし(煮干し)、◎牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、塩こんぶ、◎いちごジャム	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、カレー粉、おろしにんにく、○食塩
24火	牛乳、バナナ	ごはん、ししゃもの磯辺揚げ、切り干し大根サラダ、なめこの味噌汁、りんご	牛乳、忍者クッキー、いりこ	576.7(481.3) 22.7(18.1) 19.6(16.5) 1.5(1.1)	半つき米、○薄力粉、てんぷら粉、油、○無塩バター、○三温糖、三温糖	○牛乳、ししゃも、生揚げ、鶏ささ身、淡色みそ、○いわし(煮干し)、◎牛乳	りんご、にんじん、きゅうり、なめこ、切り干しだいこん、たまねぎ、葉ねぎ、ごま、あおのり、◎バナナ	煮干だし汁、酢、しょうゆ
25水	牛乳、人参スティック	オムライス、塩こうじから揚げ、小松菜のナムル、野菜スープ、オレンジゼリー	牛乳、オレオケーキ、いりこ	670.0(544.3) 26.3(21.7) 24.6(19.7) 2.2(1.7)	半つき米、○薄力粉、油、片栗粉、○三温糖、三温糖、○無塩バター、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、卵、牛乳、○生クリーム、ペーコン(卵乳×)、○いわし(煮干し)、◎牛乳	オレンジジュース、もやし、にんじん、ごまつな、たまねぎ、キャベツ、エリンギ、かんてんクック、◎にんじん	ケチャップ、小麦不使用ブイヨン、酢、酒、しょうゆ、鶏ガラスープの素、おろししょうが、おろしにんにく、食塩、◎かつお・昆布だし汁
26木	牛乳、ビスケットのジャムのせ	ごはん、鶏レバーの旨煮、人参サラダ、里芋の味噌汁、グレープフルーツ	牛乳、シュガーパイ、いりこ	536.4(468.5) 23.7(17.7) 16.7(15.6) 1.8(1.3)	半つき米、さといも(冷凍)、○グラニュー糖、三温糖、ごま油、片栗粉、油	○牛乳、鶏レバー、鶏もも肉(皮付き)、○いわし(煮干し)、◎牛乳	にんじん、グレープフルーツ、たまねぎ、コーン(冷凍)、板こんにゃく、ごぼう、ブロッコリー、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、◎いちご	煮干だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、おろししょうが、おろしにんにく、食塩
27金	ネーブル、牛乳	黒糖パン、グラタン、フレンチサラダ、わかめスープ、バナナ	牛乳、ツナ昆布おにぎり、いりこ	570.9(453.5) 23.2(17.1) 20.5(16.4) 2.4(1.7)	○半つき米、黒糖パン(乳卵×)、米粉、マカロニ、無塩バター、三温糖、○パン粉	○牛乳、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○ツナ油漬缶、とろけるチーズ、○いわし(煮干し)、◎牛乳	バナナ、キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、レタス、白ネギ、しめじ、○塩こんぶ、カットわかめ、○ごま、◎オレンジ・ネーブル	酢、しょうゆ、鶏ガラスープの素、○しょうゆ、食塩
28土	牛乳、ハイハイ	鶏そぼろ丼、キャベツの味噌汁、バナナ	牛乳、黒糖パン	509.5(442.2) 18.0(15.2) 15.6(13.8) 1.5(1.2)	半つき米、○黒糖パン(乳卵×)、油、三温糖、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、淡色みそ、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、葉ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが

節分会

誕生会