

2026年2月

## マイフレンズ保育園 給食予定献立表

日付 曜日	昼食 おやつアレルギー対応	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)		
		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱やものになるもの	その他	献立	おやつアレルギー対応	材料
2 月 2	ごはん 豚肉・野菜のフルコギ風炒め 南瓜の煮物 ゼリー すまじけ	豚肉 	キャベツ・玉ねぎ・人参・ビーマン かぼちゃ	米(国産) 油・砂糖・白ごま 砂糖 いちごゼリーの素	醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・和風だし だし・醤油・塩	ツナマヨトースト ツナマヨトースト (マヨドリ)	●ツナマヨトースト (マヨドリ)	食パン・●マヨネーズ・玉ねぎ ツナフレーク・ドライバジリ 牛乳
3 火	★節分・鬼さんライス ミートライス フロッコリー・和風サラダ パイントースフ	豚ひき肉 	玉ねぎ・にんにく・コーン・人参 ブロッコリー・キャベツ パイントースフ 人参・ドライバジリ	米(国産) 油 砂糖・玉ねぎドレッシング じゅか芋	トマトケチャップ・ウスターソース・料理酒 コンソメ	お楽しみプリン		プリンの素・牛乳・ホイップクリーム ココアパウダー・砂糖 どんぐりコーン
4 水	ごはん 鶏肉の照焼 シーフード オレンジ もずくスープ	鶏肉 鶏肉・豆腐・白みそ・イナムルチ味噌	しょうが 冬瓜・玉ねぎ・人参・さやいんげん オレンジ もずく・白菜・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 油・砂糖	醤油・みりん風調味料 醤油・料理酒・和風だし・塩	揚げじゃが塩味 牛乳		じゅが芋・塩 油 牛乳
5 木	ごはん 魚のカーメヨドレ焼 大豆と野菜のひじき炒め煮 白桃缶 みぞ汁	たら 大豆	ひじき・大根・人参・グリンピース・干しあわじ 白桃(缶詰) 玉ねぎ・小松菜	米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 塩・コンソメ・カレーパウダー 醤油・みりん風調味料・料理酒	ショートブレッド 牛乳			小麦粉・バター 砂糖・塩 牛乳
6 金	沖縄そば ちくわの赤しお天ぶら ハナナ	豚肉 ちくわ	人参・玉ねぎ・万能ねぎ	沖縄そば 小麦粉・油	だし・沖縄そばだし ゆかり	じゅーしーおにぎり お茶		*沖縄そばだし 万能ねぎ・醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 麦茶
7 土	炒飯 白菜の和風サラダ 黄桃缶 みぞ汁	豚ひき肉 白菜	玉ねぎ・人参・グリンピース 白菜・コーン 黄桃(缶詰) キャベツ・わかめ	米(国産) 油	中華だし・塩・醤油 青じそドレッシング(ノンオイル) だし	里たべよ お茶		里型せんべい 麦茶
9 月	もずく丼 フロッコリーのおかか和え オレンジ みぞ汁	豚ひき肉 かつお節	もずく・ビーマン・人参・しょうが フロッコリー・人参 オレンジ 冬瓜・万能ねぎ	米(国産) 調合ごま油・砂糖・でん粉	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・だし	ひらやーらー 牛乳		豚肉・玉ねぎ・人参・ニラ 小麦粉・和風だし・塩・油 牛乳
10 火	ごはん 魚の味噌焼 オクラごま和え ハナナ 中華スープ	さば・赤みそ・白みそ ●卵	オクラ・人参 ハナナ 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 砂糖・油 白ごま	料理酒・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料 中華だし・醤油・塩	わかめおにぎり お茶		*中華だし わかめご飯の素 麦茶
12 木	【お弁当の日】 					サーティーンダギー	●卵無し サーティーンダギー	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・●卵 牛乳
13 金	ハヤシライス 野菜たっぷりスープ パイントースフ	牛丼 ホークワインナー	玉ねぎ・人参・グリンピース 白菜・人参・グリーンアスパラガス パイントースフ(缶詰)	米(国産) 油	ハヤシフレーク コンソメ	★バレンタイン ココアクッキー		小麦粉・ココアパウダー・砂糖 油・グラニュー糖 牛乳
14 土	和風あんかけ丼 切干大根の和風サラダ 黄桃缶 みぞ汁	豚肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参・白菜・グリンピース 切干大根・きゅうり・人参・コーン 黄桃(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産) 油・砂糖・でん粉	だし・醤油・みりん風調味料 青じそドレッシング(ノンオイル) だし	きなこおかき お茶		やわらかおかき(きな粉味) 麦茶
16 月	長崎ちゃんぽん はんぺんの醤油揚げ 白桃缶	豚肉・ちくわ ●醤油こふき芋	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 あおさりの 白桃(缶詰)	麺・油 小麦粉・油	味噌おにぎり お茶			米(国産)・豚肉・赤みそ 醤油・砂糖 麦茶
17 火	ごはん 豚肉ヒンフィの煮物 搗けじやが パイントースフ もずくスープ	豚肉・生揚げ	冬瓜・人参・小松菜 パイントースフ(缶詰) もずく・白菜・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖 じゅが芋・油	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし・塩 醤油・料理酒・和風だし・塩	ちんすこう 牛乳		小麦粉・砂糖 油・塩 牛乳
18 水	ごはん 魚の味噌焼 厚揚げ・大根の煮物 オレンジ かき玉汁	さば 豚ひき肉・生揚げ ●卵	万能ねぎ・しょうが 大根・人参・さやいんげん オレンジ 玉ねぎ・ほろん草 かき玉汁	米(国産) 砂糖・油 砂糖	フルーツゼリー 豆乳ウエハース			クールゼリーの素・黄桃(缶詰) パイントースフ(缶詰) 豆乳ウエハース
19 木	ワインビーフラフ ミニローストキン パンキンサラダ(マヨドリ) みかん缶 コンソメスープ	ワインナー 鶏肉 ツナフレーク	人参・玉ねぎ・グリンピース にんにく かぼちゃ・きゅうり・人参・コーン みかん(缶詰) 人参・コーン・キャベツ・ドライバジリ	米(国産) 油	コンソメ・塩 味噌こしょう・醤油・料理酒 塩	ハナバソンケーキ 牛乳		ホットケーキミックス・バナナ・砂糖 牛乳・油 牛乳
20 金	カレーライス 野菜たっぷりスープ ハナナ	豚肉 ホークワインナー	玉ねぎ・人参・グリンピース キャベツ・玉ねぎ・コーン・グリーンアスパラガス ハナナ	米(国産) 油・砂糖	フルーツゼリー 豆乳ウエハース	ジャムサンド		食パン いちごジャム 牛乳
21 土	野菜チャップル丼 フロッコリーの中華和え 黄桃缶 みぞ汁	豚肉・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・ビーマン ブロッコリー・人参 黄桃(缶詰) 大根・わかめ	米(国産) 油 調合ごま油	醤油・塩・和風だし 醤油・みりん風調味料・中華だし だし	ソフトサラダ		ソフトサラダせんべい 麦茶
24 火	ごはん フィッシュチャップ ひじきのそぼろ煮 パイントースフ かき玉汁 ●卵無しすまじけ	たら 豚ひき肉(ささみ) ●卵	ひじき・人参・大根・グリンピース パイントースフ(缶詰) 白菜・チンゲン菜	米(国産) 小豆粉・油・砂糖 砂糖	コーンフレーク・コンソメ・トマトケチャップ・醤油 コンソメ	ソフトドーケー		ポテトフライ・油 塩・コンソメ 牛乳
25 水	ごはん ガーリックチキン フロッコリーの野菜ソテー オレンジ みぞ汁	鶏肉	にんにく 玉ねぎ・ブロッコリー・人参 オレンジ キャベツ・わかめ	米(国産) 砂糖・バター 油	醤油・料理酒 コンソメ	パワンドーケー	●卵無しケーキ	ホットケーキミックス・●卵・牛乳 バター・砂糖 牛乳
26 木	けんらんうどん 鶏の天ぷら ハナナ	ちくわ・豆腐 鶏肉	玉ねぎ・白菜・しめじ・人参・ほうれん草 ハナナ ちくわ・キャベツ・わかめ	うどん・黒こんにゃく 小麦粉・油	だし	菜めしおにぎり お茶		米(国産)・强化米 菜めしの素 麦茶
27 金	ごはん クリームシチュー 和風コルスローサラダ ゼリー	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・フロッコリー 大根・コーン・きゅうり・人参	米(国産) じゅか芋 玉ねぎドレッシング いちごゼリーの素	クリームシチューミックス 牛乳	きな粉揚げパン	●食パンのきなこ揚げパン	●コッペパン・油 砂糖・きな粉 牛乳
28 土	麻婆豆腐丼 切干大根のナムル みかん缶 すまじけ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・グリンピース・しょうが 切干大根・小松菜・人参 みかん(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産) 油・砂糖・でん粉・牛乳 おつゆ麺	醤油 醤油	五穀ビスケット お茶		五穀ビスケット 麦茶

※ 天候や仕入れの都合により献立を変更する場合があります。

3歳以上児	エネルギー(カロリー) 542kcal	たんぱく質(たんぱく質) 18.5g	脂質(脂) 17.8g	食塩相当量(食塩) 2.1g
3歳未満児	エネルギー(カロリー) 449kcal	たんぱく質(たんぱく質) 15.7g	脂質(脂) 15.2g	食塩相当量(食塩) 1.7g