



2026年2月			マイフレンス保育園 給食予定献立表						
日 曜 日	曜 日	昼食	主な材料と体内での働き			おやつ(午後)			
		おやつアレルギー対応	主にからだをつくるもの	主にからだの働きを整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	おやつアレルギー対応	材料
2月	月	ごはん 豚肉と野菜のブルコギ風炒め 南瓜の煮物 ゼリー すまし汁	豚肉 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン かぼちゃ 大根・わかめ	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 牛乳	●ツナマヨトースト (マヨドレ)	食パン・●マヨネーズ・玉ねぎ ツナフレーク・ドライバセリ 牛乳
3	火	★節分(鬼さんライス) ミートライス ブロッコリーの和風サラダ パイン缶 コンソメスープ	豚ひき肉 チキンウインナー	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 (缶詰) 人参・ドライバセリ	米(国産)・油 砂糖・玉ねぎドレッシング じゃが芋	トマトクチャップ・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 とんがりコーン
4	水	ごはん 鶏肉の照焼き シブインブシー 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		じゃが芋・塩 油 牛乳
5	木	ごはん 魚のカレーマヨドレ焼き 大豆と野菜のひじき炒め煮 白桃缶 みそ汁	たら 大豆 赤みそ・白みそ	ひじき・大根・人参・グリーンピース・干しいたけ 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 糸こんにゃく(白滝)・油 おつゆ粒	塩・コンソメ・カレーパウダー 醤油・みりん風調味料・料理酒 だし	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 ちくわの赤しそ天ぷら バナナ	豚肉 ちくわ	人参・玉ねぎ・万能ねぎ バナナ	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		米(国産)・強化米・豚ひき肉・鶏合ごま油・人参・干しいたけ 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 みそ汁	豚ひき肉 鶏ささみ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース 白菜・コーン 黄桃(缶詰) キャベツ・わかめ	米(国産)・油 白菜・コーン だし	中華だし・塩・醤油 青じそドレッシング(ノンオイル) だし	量たべよ お茶		量型せんべい 麦茶
9	月	もずく丼 ブロッコリーのおかか和え オレンジ みそ汁	豚ひき肉 かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	もずく・ピーマン・人参・しょうが ブロッコリー・人参 オレンジ 冬瓜・万能ねぎ	米(国産)・油 醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・だし だし	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・だし だし	ひらやーちー 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 魚の味噌焼き オクラのごま和え バナナ 中華スープ	さば・赤みそ・白みそ	オクラ・人参 バナナ 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		米(国産)・強化米 わかめご飯の素 麦茶
12	木	【お弁当の日】 					サーターアングキー 牛乳	●頭無し サーターアングキー	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・●頭 牛乳
13	金	ハヤシライス 野菜たっぷりスープ パイン缶	牛肉 ボークウインナー	玉ねぎ・人参・グリーンピース 白菜・人参・グリーンアスパラガス パイン (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 牛乳		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 みそ汁	豚肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・白菜・グリーンピース 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	きなこおかし お茶		やわらかおかし(きな粉味) 麦茶
16	月	長崎ちゃんぽん はんぺんの磯辺揚げ 白桃缶	豚肉・ちくわ ●はんぺん	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 あおさのり 白桃(缶詰)	糖・油 小麦粉・油	味噌しょう・中華だし・チキンボンスープ 	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 豚肉とシブイの煮物 揚げじゃが パイン缶 もずくスープ	豚肉・生揚げ	冬瓜・人参・小松菜 パイン (缶詰) もずく・白菜・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖 じゃが芋・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 魚の香焼 厚揚げと大根の煮物 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・ほうれん草	米(国産) 砂糖・油 砂糖 でん粉	醤油・みりん風調味料 だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	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 (缶詰) 豆乳ウエハース
19	木	ウインナーピラフ ミニローストチキン ハンパキンサラダ みかん缶 コンソメスープ	ウインナー 鶏肉 ツナフレーク	人参・玉ねぎ・グリーンピース 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・ドライバセリ	米(国産)・油 油 ●マヨネーズ	コンソメ・塩 味噌しょう・醤油・料理酒 塩 コンソメ	バナナパンケーキ 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 バナナ	豚肉 ボークウインナー	玉ねぎ・人参 キャベツ・玉ねぎ・コーン・グリーンアスパラガス バナナ	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖	カレーフレーク・コンソメ・トマトクチャップ・醤油 コンソメ	ジャムサンド 牛乳		食パン いちごジャム 牛乳
21	土	野菜チャンプル丼 ブロッコリーの中華和え 黄桃缶 みそ汁	豚肉・かつお節 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン ブロッコリー・人参 黄桃(缶詰) 大根・わかめ	米(国産)・油 鶏合ごま油 おつゆ粒	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 お茶		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 パイン缶 かき玉汁	たら 鶏ひき肉(ささみ) ●卵	ひじき・人参・大根・グリーンピース パイン (缶詰) 白菜・チンゲン菜	米(国産) 小麦粉・油・砂糖 砂糖 でん粉	塩・トマトクチャップ・ウスターソース・コンソメ 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし だし・醤油・塩	コンソメ風味フライドポテト 牛乳		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 ブロッコリーの野菜ソテー オレンジ みそ汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	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 だし	パウンドケーキ 牛乳	●頭無しケーキ	ホットケーキミックス・●卵・牛乳 バター・砂糖 牛乳
26	木	けんちんうどん 鶏の天ぷら バナナ	ちくわ・豆腐 鶏肉	玉ねぎ・白菜・しめじ・人参・ほうれん草 バナナ	うどん・黒こんにゃく 小麦粉・油	白だし 塩	菜めしおにぎり お茶		米(国産)・強化米 菜めしの素 麦茶
27	金	ごはん クリームシチュー 和風コールスローサラダ ゼリー	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー 大根・コーン・きゅうり・人参	米(国産) じゃが芋 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 コンソメ	きな粉揚げパン 牛乳	●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 すまし汁	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・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・鶏合ごま油 鶏合ごま油・白ごま おつゆ粒	醤油 醤油 だし・醤油・塩	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(エ) 542kcal	たんぱく質(たん) 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(エ) 449kcal	たんぱく質(たん) 15.7g	脂質(脂) 15.2g	食塩相当量(食塩) 1.7g

献立作成：一富士フードサービス