

2026年2月



献立予定表



愛信保育園

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	からだを整えるもの
1	月					
2	火	ごはん マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ はくさいのスープ	牛乳 手作り おさつクリッキー	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、さつまいも、マカロニ、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、チーズ、ごま、黒ごま	たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン、いんげん、こまつな
3	水	巻き寿司 焼きししゃも 豚汁 みかん	牛乳 手作り きなこ蒸しパン	米、ホットケーキ粉、さといも、油、こんにゃく、砂糖	牛乳、ししゃも、鶏肉、木綿豆腐、かにかまぼこ、豆みそ、きな粉	みかん、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう、切り干したいこん、焼きのり
4	木	冬野菜ハヤシ プロッコリーとマヨサラダ	牛乳 バナナ	米、じゃがいも、発芽玄米、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、牛肉、ツナ水煮	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、プロッコリー、ほうれんそう、トマト缶、コーン
5	金	ごはん 千草卵焼き 切り干し大根の煮物 みぞしる	お茶 鮭おにぎり	米、じゃがいも、油、ごま油 卵、鶏ひき肉、さけ(焼)、豆みそ、ちくわ、ごま	たまご、たら、粉チーズ	りんご、にんじん、しろな、なめこ、切り干したいこん、ねぎ、あおのり、干ししいたけ
6	土	ごはん たらのケチャップあんかけ じゃがいもきんぴら キャベツのスープ	牛乳 手作り マヨチーストースト	米、じゃがいも、食パン、油、マヨネーズ(卵なし)、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、あおのり
7	日	ウインナーチャーハン 春雨スープ みかん	牛乳 おかし	米、はるさめ、ごま油	牛乳、ウインナー、絹ごし豆腐	みかん、にんじん、白ねぎ、ピーマン、ねぎ、わかめ、コーン
8	月					
9	火	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい けんちん汁	牛乳 こさりの チーズスティックパン	米、パン、さといも、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ	だいこん、たまねぎ、にんじん、にら、ゆでたけのこ、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ
10	水	ごはん おたんじょう会 煮込みハンバーグ プロッコリーと葉の花のマヨサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 手作り黒糖ケーキ	米、米粉、パン粉、マヨネーズ(卵なし)、黒砂糖、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、調製豆乳、ツナ水煮	オレンジ、たまねぎ、はくさい、にんじん、白ねぎ、プロッコリー、なばな、コーン、寒天、わかめ
11	木	冬野菜カレーライス スティックサラダ みかん	牛乳 フライドポテト	米、フライドポテト、油、マヨネーズ(卵なし)、玄米	牛乳、鶏むね肉	みかん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、ほうれんそう
12	金	ごはん イワシフライ はるさめサラダ ボルシチ	牛乳 手作り ココアケーキ	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、はるさめ、ごま油	牛乳、調製豆乳、鶏肉、ワイン	トマト缶、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ひじき
13	土	かやくごはん スタミナスープ りんご	牛乳 おかし	米、こんにゃく	牛乳、鶏肉、牛肉、焼き豆腐、油揚げ、しらす干し	りんご、にんじん、だいこん、みつば、ごぼう、ねぎ、干ししいたけ、わかめ

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	からだを整えるもの
15	月					
16	火	牛肉のきんぴらちらし さつまいもの甘煮 すまじる	牛乳 ミニパウチゼリー おかし	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、牛肉、ちくわ	にんじん、ごぼう、こまつな、えのきたけ、きゅうり、いんげん、焼きのり
17	水	ごはん とり鶏のからあげ パンサンスター カレーチャウダー	フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、あぶら油	ヨーグルト(加糖)、鶏肉、ツナ水煮、ウインナー、ごま	バナナ、みかん缶、だいこん、たまねぎ、きゅうり、コーン
18	木	ごはん 豚肉のしょうがやき はくさいのおひたし みぞしる	牛乳 こさりの かぼちゃパン	米、パン、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆みそ	はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、なめこ、白ねぎ、ほうれんそう
19	金	ごはん なっとう さけの照り焼き たきぎ和え みぞしる	手作り ポタージュスープ クラッカー りんご	米、さつまいも、油、ごま油	納豆、豆みそ、ちくわ、牛乳、油揚げ、ごま	りんご、クリームコーン、きゅうり、コーン、にんじん、ひじき、しょうが、わかめ
20	土	雑穀ごはん おでん きんぴらごぼう 麸のすまし汁	牛乳 タフィ	米、こんにゃく、コーンフレーク、じゃがいも、焼豚(車丼)、ごま油、五穀	牛乳、鶏肉、油揚げ、ちくわ、豚ひき肉、バター、ごま	だいこん、ごぼう、にんじん、えのきたけ、白ねぎ、こまつな、ピーマン
21	日	ひじきごはん さつまいも汁 みかん	牛乳 おかし	米、さつまいも、こんにゃく、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、やき豆腐、豆みそ、あぶら油揚げ	みかん、にんじん、ピーマン、ごぼう、ひじき、ねぎ
22	月				※かいてある食材はかわるとときがあります ※しつもんがあればいつでもきてください	
23	火			にじいろ	おやすみです	
24	水	ごはん チヂミ チャップチエ 大根と豚肉のスープ みかん	お茶 チュモッパ (韓国) (韓国おにぎり)	米、はるさめ、小麦粉、上新粉、ごま油、マヨネーズ(卵なし)	卵、豚肉、ツナ水煮、牛肉	みかん、にんじん、だいこん、にら、たまねぎ、ピーマン、ごぼう、ほししいたけ、ねぎ、韓国のり、だいこん(たくあん)
25	木	ごはん なっとう やまと焼き魚 ポテトサラダ みぞしる	牛乳 ふたまん	米、こんにゃく、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、さわら、納豆、豆みそ、ウインナー	にんじん、たまねぎ、きゅうり、みずな、わかめ
26	金	きつねご飯 トックスープ バナナ	手作りラッシー おかし	もち、米、三温糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、ごま	バナナ、みかん濃縮果汁、にんじん、ねぎ、焼きのり、干ししいたけ
27	土	ごはん ポークビーンス じゃこスパゲティー コンソメスープ	牛乳 手作り スイートポテト	米、ジャガイモ、じゃがいも、スパゲティー、マーブリング、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、だいじるす干し、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのき、コーン、ピーマン、いんげん、ねぎ
28	日	ミートスパゲッティー みかん	牛乳 おかし	スパゲティー、油	牛乳、豚ひき肉	みかん、たまねぎ、トマト缶、にんじん、ピーマン