

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	体の調子を整えるもの	
1	日						
2	月	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 おさつクッキー	こめ 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	火	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	こめ 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、卵、豚肉、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、切り干しだいこん、焼きのり	
4	水	冬野菜ハヤシ フロッコリーツナマヨサラダ	牛乳 バナナ	こめ 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、ブロッコリー、ほうれんそう、トマト缶、コーン	
5	木	ごはん りんご 千草卵焼き 切り干し大根の煮物 みどしる	お茶 鮭おにぎり	こめ 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	りんご、にんじん、しろな、なめこ、切り干しだいこん、ねぎ、あおのり、干ししいたけ	
6	金	ごはん たらけチャップあんかけ じゃがいもきんぴら キャベツのスープ	牛乳 手作り マヨチーズトースト	こめ 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、たら、粉チーズ	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	土	ウインナーチャーハン 春雨スープ みかん	牛乳 おかし	こめ 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	日						
9	月	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	こめ 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	火	ごはん 煮込みハンバーグ フロッコリーと菜の花のマヨサラダ コンソメスープ オレンジ 	牛乳 手作り 黒糖ケーキ	こめ こめこ 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、ブロッコリー、なばな、コーン、寒天、わかめ	
11	水	 おやすみです					
12	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	こめ 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	
13	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	こめ 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、ウインナー	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	
14	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	体の調子を整えるもの	
15	日						
16	月	牛肉のきんぴらちらし さつまいもの甘煮 すましじる	牛乳 ミニパウチゼリー おかし	こめ 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	火	ごはん 鶏のからあげ パンサンスー カレーチャウダー	フルーツヨーグルト	こめ 米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、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	水	ごはん 豚肉のしょうがやき はくさいのおひたし みどしる	牛乳 こさりの かぼちゃパン	こめ 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	木	ごはん なっとう さけの照り焼き たきぎ和え みどしる	手作り ポタージュスープ クラッカー	こめ 米、さつまいも、油、ごま油	さけ、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	金	雑穀ごはん おでん きんぴらごぼう 麴のすまし汁	牛乳 タフィ	こめ 米、こんにゃく、コーンフレーク、じゃがいも、焼ふく（車ふ）、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	土	ひじきごはん さつまいも汁 みかん	牛乳 おかし	こめ 米、さつまいも、こんにゃく、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、焼き豆腐、豆みそ、油揚げ	みかん、にんじん、ピーマン、ごぼう、ひじき、ねぎ	
22	日	※かいてある食材 はかわるときがあります ※しつもんがあればいつでもきいてください					
23	月	にじいろ おやすみです					
24	火	ごはん 千チミ チャップチェ 大根と豚肉のスープ	お茶 チュモッパ （韓国おにぎり）	こめ 米、はるさめ、小麦粉、上新粉、ごま油、マヨネーズ（卵なし）	たまご 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、干ししいたけ、ねぎ、 韓国のり、だいこん（たくあん）	
25	水	ごはん なっとう 焼魚 ポテトサラダ みどしる	牛乳 ぶたまん	じゃがいも、米、こんにゃく、マヨネーズ（卵なし）	牛乳、さわか豆、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	木	きつねご飯 トックスーフ 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	金	ごはん ボークビーンズ 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	さつまいも、米、じゃがいも、スパゲティー、マーガリン、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、だいす、しらす干し、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、コーン、ピーマン、いんげん、ねぎ	
28	土	ミートスパゲティー 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	