



2月 献立表



令和8年

第二ひかり幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
	昼食		体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		幼児
2月	ご飯 すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き ほうれん草の和風マヨサラダ オレンジ		かつお節 高野豆腐 鶏肉 味噌	こめ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 長ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 食塩 みりん 料理酒	エネルギー:384kcal タンパク:14.8g
3火	【節分 立春】ゆかりご飯 味噌汁 いわしの煮つけ 五目豆煮 バナナ		味噌 いわしの煮付 大豆 焼き竹輪	こめ 砂糖	ゆかり 昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 長ねぎ 人参 大根 バナナ	水 こいくちしょうゆ	エネルギー:352kcal タンパク:13.6g
4水	ロールパン(卵不使用) コンソメスープ タンドリーチキン スパゲティナポリタン		鶏肉 ヨーグルト ウインナー	ロールパン じゃが芋 スパゲティ 油 砂糖	しめじ コーン 玉ねぎ ピーマン	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ カレー粉 食塩	エネルギー:399kcal タンパク:16.3g
5木	おかかご飯 味噌汁 ひき肉入り玉子焼き もやしと小エビのソテー		かつお節 味噌 鶏卵 鶏肉 干しえび	こめ さつまいも 小切麩 油 砂糖	昆布 干しいたけ 玉ねぎ ひじき 人参 もやし 小松菜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 食塩 チキンスープの素	エネルギー:399kcal タンパク:14.8g
6金	すき焼き風丼(七分づき米) 味噌汁 かぼちゃサラダ チーズ		豚肉 焼き豆腐 味噌 油揚げ チーズ	こめ ノンエッグマヨネーズ	白菜 しらたき 玉ねぎ 昆布 干しいたけ もやし 人参 南瓜 きゅうり	水 万能つゆ みりん 食塩	エネルギー:465kcal タンパク:17.1g
9月	ご飯 味噌汁 赤魚の照り焼き 切干大根の煮物 オレンジ		味噌 高野豆腐 赤魚 さつまいも	こめ 砂糖 油	昆布 干しいたけ 南瓜 わかめ しょうが 切干大根 人参 グリーンピース オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒	エネルギー:336kcal タンパク:15.7g
10火	肉野菜うどん さつまいものごま和え ゼリー(青りんご味)		豚肉 油揚げ かつお節	うどん 砂糖 さつまいも ごま 青りんごゼリーの素	白菜 人参 昆布 干しいたけ 長ねぎ	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:379kcal タンパク:11.7g
12木	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 納豆和え りんご		味噌 鶏肉 納豆	こめ 小切麩 塩こうじ	昆布 干しいたけ キャベツ 人参 白菜 小松菜 りんご	水 こいくちしょうゆ	エネルギー:372kcal タンパク:15.5g
13金	ハヤシライス(七分づき) 花野菜サラダ ココア蒸しパン		豚肉	こめ 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 しめじ ダイストマト ブロッコリー カリフラワー キャベツ	水 ハヤシフレーク 穀物酢 塩 ベーキングパウダー ココア	エネルギー:515kcal タンパク:13.7g
16月	わかめご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ビーフンソテー		味噌 油揚げ 鶏肉	こめ さつまいも 片栗粉 油 ビーフン ごま油	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 小松菜 しょうが 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 チキンスープの素	エネルギー:512kcal タンパク:15.2g
17火	丸パン チーズ入りオムレツ ベーコン入り野菜ソテー いちごジャムヨーグルト		鶏卵 ウインナー チーズ 牛乳 ベーコン ヨーグルト スキムミルク	丸パン 無塩バター 油 砂糖 いちごジャム	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ	食塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 塩	エネルギー:453kcal タンパク:18.7g
18水	麻婆豆腐丼(七分づき) わかめスープ ナムル マカロニきな粉		木綿豆腐 豚肉 味噌 きな粉	こめ ごま油 砂糖 片栗粉 ごま マカロニ	長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ わかめ もやし チンゲン菜 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 食塩	エネルギー:450kcal タンパク:17.4g
19木	【雨水】大根ご飯 すまし汁 さばの味噌焼き キャベツの海苔和え		油揚げ かつお節 さば 味噌	こめ 小切麩 砂糖	大根 人参 干しいたけ 昆布 白菜 長ねぎ しょうが キャベツ 小松菜 焼きのり	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 食塩 みりん	エネルギー:395kcal タンパク:18g
20金	ご飯 ミネストローネ 鶏肉のマーメレード焼き ジャーマンポテト バナナ		鶏肉 ウインナー	こめ 砂糖 マーメレード じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 しめじ トマト パセリ バナナ	水 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー:434kcal タンパク:14.6g
24火	ご飯 味噌汁 まぐろフライ スパゲティサラダ チーズ		味噌 油揚げ まぐろフライ チーズ	こめ 油 片栗粉 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 切干大根 長ねぎ 人参 きゅうり	水 トマトケチャップ 中濃ソース 塩	エネルギー:504kcal タンパク:19.5g
25水	ご飯(七分づき) レバー入りキーマカレー 大根のトマトドレッシング和え ミルクプリン		豚肉 豚レバー 牛乳	こめ じゃが芋 油 プリンの素	玉ねぎ 人参 大根 コーン	水 カレールー トマトドレッシング	エネルギー:478kcal タンパク:13.3g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

発行:株式会社ミールケア