

給食献立表

2026年2月

向こころ保育園

日付	昼食献立名	材 料	3時おやつ		
	毎日つくもの	麦 茶	牛 乳		
2・16 月	ロールパン	ロールパン	2日：恵方巻		
	ミートローフ	豚挽、人参、玉葱、ピーマン、コーン、パン粉、牛乳、卵、塩 ケチャップ、ソース（2日のみ：とんがりコーン）	（米、砂糖、塩、酢、ツナ、マヨネーズ、卵、油、胡瓜、カニカマ、海苔）		
	ほうれん草ソテー	ほうれん草、人参、玉葱、油、塩、醤油	16日：ツナ和風おにぎり		
	野菜スープ	キャベツ、人参、塩、コンソメ	（米、ツナ、玉葱、みりん、醤油） みかん		
3・17 火	カレーライス	米、鶏肉、生姜、にんにく、玉葱、人参、じゃが芋、塩、バター 小麦粉、カレー粉、牛乳、砂糖、コンソメ、ケチャップ	バナナヨーグルト		
	フレンチサラダ	みかん缶、レタス、人参、胡瓜、砂糖、塩、酢、油	（バナナ、ヨーグルト、グラニュー糖）		
	若布スープ	若布、長葱、だし、塩、醤油	ハーベスト		
4・18 水	御飯	米	ポテトフライ		
	鯖の当座煮	鯖、生姜、にんにく、だし、砂糖、酢、醤油	（じゃが芋、油、塩）		
	煮浸し	さつま揚げ、青梗菜、人参、油、だし、砂糖、醤油	りんご		
	味噌汁	豆腐、人参、万能ねぎ、だし、味噌			
5・19 木	けんちんうどん	うどん、豚肉、油揚げ、人参、大根、里芋、牛蒡、長葱、干椎茸 だし、みりん、塩、醤油、砂糖	おにぎり		
	塩昆布和え	白菜、人参、しらす、塩昆布、ごま油、ごま	（米、若菜）		
	ヨーグルト	ヨーグルト	オレンジ		
6・20 金	御飯	米	クリームチーズマフィン		
	かじきのバター醤油焼き	かじき、小麦粉、砂糖、醤油、バター	（バター、クリームチーズ、卵、グラニュー糖、小麦粉		
	さつま芋の甘煮	さつま芋、だし、砂糖、醤油	ベーキングパウダー、牛乳、レモン汁）		
	味噌汁	水菜、もやし、人参、だし、味噌	いちご		
7・21 土	御飯	米	ミレービスケット		
	鶏肉と南瓜の旨煮	鶏肉、南瓜、玉葱、油、砂糖、みりん、醤油	はっぱなせんべい		
	野菜炒め	カリフラワー、人参、玉葱、油、塩、醤油	バナナ		
	味噌汁	青梗菜、玉葱、だし、味噌			
9 月	ビビンバ丼	米、豚挽、生姜、にんにく、砂糖、醤油、もやし、人参、ほうれん草 ごま油、ごま、酢、卵、塩、油	バナナシフォンケーキ		
	ジャーマンポテト	ベーコン、じゃが芋、玉葱、パセリ、塩、コンソメ	（小麦粉、ベーキングパウダー、卵、グラニュー糖		
	味噌汁	なめこ、長葱、だし、味噌	油、バナナ、レモン汁） グレープフルーツ		
10・24 火	御飯	米	いちごサンド		
	鯖のかば焼き	鯖、片栗粉、油、砂糖、みりん、醤油	（食パン、生クリーム、グラニュー糖、いちご）		
	ひじきの煮物	ひじき、大豆水煮、油揚げ、人参、いんげん、だし、砂糖 みりん、醤油	みかん		
	味噌汁	大根、玉葱、だし、味噌			
25 水	ちゃんぽんラーメン	中華麺、豚肉、なると、人参、玉葱、キャベツ、コーン、中華だし 塩、醤油、オイスターソース、ごま油	おにぎり		
	南瓜の味噌煮	南瓜、だし、砂糖、みりん、味噌	（米、きな粉、砂糖、塩）		
	浅漬け	胡瓜、塩、醤油	りんご		
	ヨーグルト	ヨーグルト			
12・26 木	ぶどうパン	ぶどうパン	カルシウム&デトウエハース		
	鮭と白菜のクリームシチュー	鮭、人参、玉葱、じゃが芋、白菜、バター、小麦粉、牛乳 塩、コンソメ	やさいかりんとう		
	野菜サラダ	ブロッコリー、人参、砂糖、酢、醤油、ごま油	バナナ		
	いちご	いちご			
13・27 金	御飯	米	豆腐ドーナツ		
	鶏肉のコーンフレーク焼き	鶏肉、にんにく、塩、醤油、マヨネーズ、コーンフレーク	（ホットケーキミックス粉、豆腐、卵、油、砂糖）		
	おかか和え	小松菜、人参、かつお節、醤油	オレンジ		
	味噌汁	里芋、玉葱、えのき茸、だし、味噌			
14・28 土	御飯	米	黒糖まるぼうろ		
	そばろ炒め	豚挽、人参、玉葱、ほうれん草、油、砂糖、みりん、醤油、片栗粉	ベジタブルせんべい		
	かぶの煮物	かぶ、葉、人参、だし、砂糖、醤油	バナナ		
	味噌汁	さつまいも、長葱、だし、味噌			
3～5歳児 1か月の平均栄養量 （おやつ含む）		エ ネ ル ギ ー	577kcal	鉄	2.9mg
		たん ぱ く 質	23.0g	カル シ ウ ム	289mg
		脂 質	18.7g	ビ タ ミ ン C	44mg
		塩 分	2.6g	食 物 繊 維	5.6g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

※らいおん組のクッキング保育は2月2日（月）です。

2026年2月 の給食(完了期食)

向こころ保育園

			午前食		午後食	
毎日つくもの			ミルクまたは牛乳		ミルクまたは牛乳	
日付	曜日		献立名	材料	献立名	材料
2	16	月	ロールパン パンがゆ ミートローフ ほうれん草ソテー 野菜スープ	ロールパン 豚挽、人参、玉葱、ピーマン、パン粉、牛乳 卵、塩、ケチャップ、ソース ほうれん草、人参、玉葱、油、塩、醤油 キャベツ、人参、塩、コンソメ	おにぎり 味噌汁	3日:米、酢、砂糖、塩、ツナ、マヨネーズ、卵、油 胡瓜、カニカマ 17日:米、ツナ、玉葱、みりん、醤油 カリフラワー、人参、だし、味噌
3	17	火	軟飯 鶏挽のコンソメ煮 野菜サラダ 若布スープ	米 鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋、塩、コンソメ レタス、人参、胡瓜、醤油 若布、長葱、だし、塩、醤油	煮込みうどん バナナヨーグルト	うどん、人参、玉葱、南瓜、だし、味噌 バナナ、ヨーグルト、グラニュー糖
4	18	水	軟飯 煮魚 煮浸し 味噌汁	米 たら、だし、砂糖、醤油 青梗菜、人参、油、だし、砂糖、醤油 豆腐、人参、万能ねぎ、だし、味噌	ポテトフライ スライスりんご	じゃが芋、油、塩 りんご
5	19	木	煮込みうどん 塩昆布和え ヨーグルト	うどん、豚挽、人参、長葱、大根、里芋、だし 砂糖、みりん、塩、醤油 白菜、人参、しらす、塩昆布、ごま油、ごま ヨーグルト	おにぎり 味噌汁	米、若菜ふりかけ かぶ、葉、玉葱、だし、味噌
6	20	金	軟飯 かじきのバター醤油焼き さつま芋の甘煮 味噌汁	米 かじき、小麦粉、砂糖、醤油、バター さつま芋、だし、砂糖、醤油 水菜、もやし、人参、だし、味噌	クリームチーズマフィン いちご	バター、クリームチーズ、卵、グラニュー糖 小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、レモン汁 いちご
7	21	土	軟飯 鶏挽と南瓜の旨煮 野菜炒め 味噌汁	米 鶏挽、南瓜、玉葱、油、砂糖、みりん、醤油 カリフラワー、人参、玉葱、油、塩、醤油 青梗菜、玉葱、だし、味噌	軟飯 豆腐の甘酢煮 和えもの	米 豆腐、人参、玉葱、だし、砂糖、酢、醤油 アスパラ、人参、醤油
9		月	軟飯 そばろ煮 ジャーマンポテト 味噌汁	米 豚挽、もやし、人参、ほうれん草、卵、油、砂糖、醤油 ごま油、塩、酢 じゃが芋、玉葱、塩、コンソメ なめこ、長葱、だし、味噌	バナナシフォンケーキ 洋風味噌汁	小麦粉、ベーキングパウダー、卵、グラニュー糖 油、バナナ、レモン汁 人参、玉葱、南瓜、だし、牛乳、味噌
10	24	火	軟飯 煮魚 ひじきの煮物 味噌汁	米 たら、みりん、砂糖、醤油 ひじき、人参、いんげん、だし、醤油、砂糖、みりん 大根、玉葱、だし、味噌	サンドイッチ 野菜スープ	食パン、いちごジャム 小松菜、玉葱、コンソメ、塩
	25	水	煮込みうどん 南瓜の味噌煮 スティック人参 ヨーグルト	うどん、豚挽、人参、玉葱、キャベツ、だし、塩、醤油 南瓜、だし、砂糖、みりん、味噌 人参、だし ヨーグルト	おにぎり スライスりんご	米、きな粉、砂糖、塩 りんご
12	26	木	食パン パンがゆ 鮭と白菜のクリームシチュー 野菜サラダ いちご	食パン 鮭、人参、玉葱、じゃが芋、白菜、バター、小麦粉 牛乳、コンソメ、塩 ブロッコリー、人参、醤油 いちご	軟飯 豚挽の卵とじ 紅白煮	米 豚挽、卵、玉葱、人参、だし、砂糖、みりん、醤油 大根、人参、だし、みりん、醤油
13	27	金	軟飯 煮鶏 おかか和え 味噌汁	米 鶏挽、片栗粉、砂糖、みりん、醤油 小松菜、人参、かつお節、醤油 里芋、玉葱、えのき茸、だし、味噌	豆腐ドーナツ 野菜スープ	ホットケーキミックス粉、豆腐、卵、油、砂糖 人参、玉葱、なす、青梗菜、塩、コンソメ
14	28	土	軟飯 そばろ炒め かぶの煮物 味噌汁	米 豚挽、人参、玉葱、ほうれん草、油、砂糖、みりん 醤油、片栗粉 かぶ、葉、人参、だし、砂糖、醤油 さつま芋、長葱、だし、味噌	軟飯 魚のおろし煮 冬瓜の煮物	米 たら、大根、砂糖、みりん、醤油 冬瓜、人参、だし、砂糖、みりん、味噌

*材料の都合により献立が変更になることがあります。