



2026年2月献立表



梅香学園

日付	曜日	おやつ(午前) ★0～2歳児のみ	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
		献立		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
2	月	メーブルかりんとう 牛乳	スパゲティナポリタン 花野菜サラダ スープ みかん	ウインナー	ピーマン・玉ねぎ・人参 <small>ブロッコリー・カリフラワー・赤パプリカ・コーン・レモン果汁</small> ほうれん草・人参 みかん缶	スパゲッティ・油・砂糖 砂糖・油 じゃが芋	ケチャップ・塩 酢・醤油・塩 コンソメ・塩	わかめおにぎり【乳児】 牛乳	米・わかめご飯の素 牛乳
								ふがし【幼児】 牛乳	ふがし 牛乳
3	火	ミニのりすけ 牛乳	おにさんドライカレー【節分メニュー】 小松菜のおかマヨ和え りんご	豚肉 かつお節	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが・にんにく・レーズン 小松菜・人参 りんご	米・油 ノンエッグマヨネーズ	<small>お米カレールウ・コンソメ・ケチャップ・ウスターソース・塩・とんがりコーン</small> 醤油	きなこロール 麦茶	きなこロール 麦茶
4	水	クラッカー 牛乳	さけフライ コールスローサラダ パン はるきくんの好きな『トマトスープ』 パイナップル	さけ ベーコン	キャベツ・きゅうり・赤パプリカ・コーン 玉ねぎ・人参 パイナップル	小麦粉・パン粉・油 油・砂糖 バターロール じゃが芋	塩・中濃ソース 塩・酢 ケチャップ・コンソメ	りんごスコーン 牛乳	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・バター 牛乳・レモン果汁・りんご 牛乳
5	木	花せんべい 牛乳	あかりさんの好きな『麻婆豆腐丼』 春雨サラダ 中華スープ バナナ	絹豆腐・豚ひき肉・赤みそ ハム	しょうが・にんにく・玉ねぎ・干しいたけ 人参・きゅうり ニラ・チンゲン菜・白菜 バナナ	米・油・砂糖・でん粉 春雨・ごま油・砂糖	醤油・料理酒・丸鶏がらスープ 酢・醤油 丸鶏がらスープ・塩	メロンパン風トースト 牛乳	食パン・バター・絹豆腐 砂糖・小麦粉・グラニュー糖 牛乳
6	金	豆花クッキー 牛乳	たつきくんの好きな『鶏肉の唐揚げ』 野菜サラダ ゆかりごはん 味噌汁 グレープフルーツ	鶏肉 生揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・きゅうり・ほうれん草・人参 玉ねぎ・ごぼう グレープフルーツルビー	小麦粉・でん粉・油 油・砂糖・ごま油 米	醤油・料理酒 醤油・酢 ゆかり だし	フルーツヨーグルト 麦茶	みかん缶・パイナップル ヨーグルト・砂糖 麦茶
9	月	メーブルかりんとう 牛乳	りくくんの好きな『豚丼』 キャベツのツナ和え 味噌汁 りんご	豚肉 ツナ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ キャベツ・ほうれん草・人参 白菜・わかめ りんご	米・砂糖・でん粉	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・だし だし	みかんゼリー 牛乳	オレンジゼリーの素 みかん缶 牛乳
10	火	ミニのりすけ 牛乳	かなたくんの好きな『ハンバーグ』 ポテトサラダ ごはん スープ オレンジ	豚肉・豆腐・豆乳	玉ねぎ きゅうり・コーン・人参 キャベツ・ほうれん草・玉ねぎ オレンジ	油・パン粉・砂糖 じゃが芋・ノンエッグマヨネーズ 米	カレー粉・塩・コンソメ・ケチャップ・中濃ソース 塩 コンソメ・塩	バレンタインクッキー 牛乳	小麦粉・でん粉・油 いちごジャム・レモン果汁・砂糖 牛乳
12	木	花せんべい 牛乳	ゆずはさんの好きな『カレーうどん』 ほうれん草のごま和え パイナップル	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・きぬさや・だし昆布 ほうれん草・もやし・人参 パイナップル	うどん・砂糖 すりごま白・砂糖	だし・醤油・お米カレールウ 醤油・みりん風調味料	そぼろおにぎり 麦茶	米・鶏肉・醤油・砂糖 みりん風調味料・料理酒・しょうが 麦茶
13	金	豆花クッキー 牛乳	あじのバター醤油焼 かぼちゃの煮物 麦ごはん 味噌汁 マスカットゼリー	あじ 赤みそ・白みそ	かぼちゃ 大根・干しいたけ・ほうれん草	小麦粉・バター 砂糖 米・押麦 マスカットゼリーの素	塩・醤油 醤油・みりん風調味料・だし だし	豆乳フレンチトースト 牛乳	食パン・豆乳・砂糖 バター・グラニュー糖 牛乳
16	月	メーブルかりんとう 牛乳	ハさんの好きな『ハンバーガー』 青のりポテト スープ ぶどうゼリー	豚肉・豆腐・豆乳	玉ねぎ・キャベツ 青のり 大根・ほうれん草・人参	パンズパン・油・パン粉・すりごま白 ポテトフライ・油 ぶどうゼリーの素	カレー粉・塩・ケチャップ・中濃ソース 塩 コンソメ・塩	五平餅 麦茶	米・でん粉・赤みそ 砂糖・油 麦茶
17	火	ミニのりすけ 牛乳	フォー風うどん【世界の料理】 ベトナム風漬物 バナナ入りフルーツポンチ	鶏肉 ベトナム	キャベツ・人参・にんにく・だし昆布・レモン果汁 もやし・赤パプリカ・ニラ・にんにく 寒天・バナナ・みかん缶	うどん・いりごま白 砂糖 砂糖	料理酒・塩・丸鶏がらスープ 塩・酢	焼きおにぎり 麦茶	米・油 醤油・みりん風調味料 麦茶
18	水	クラッカー 牛乳	さわさんの好きな『カレー味のお肉炒め』 ブロッコリーのしらす和え ごはん 味噌汁 グレープフルーツ	豚肉 しらす干し ごはん 味噌汁 絹豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン ブロッコリー・赤パプリカ わかめ・ほうれん草 グレープフルーツルビー	じゃが芋・油 米	カレー粉・コンソメ・塩 醤油 だし	ちんすこう風 牛乳	小麦粉・砂糖 塩・油 牛乳
19	木	花せんべい 牛乳	エスカロップ【郷土料理】 かぼちゃサラダ どさんこ汁 パイナップル	豚肉 ヨーグルト 鶏肉・白みそ	たけのこ・キャベツ・きゅうり かぼちゃ・玉ねぎ・レーズン 玉ねぎ・人参・もやし・コーン・しょうが・にんにく パイナップル	米・バター・小麦粉・パン粉・油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋・ごま油・バター	コンソメ・塩・デミグラスソース・ウスターソース 塩 だし	きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・牛乳 牛乳
20	金	豆花クッキー 牛乳	白身魚のマヨ焼 納豆和え 麦ごはん 味噌汁 オレンジ	たら ひきわり納豆 油揚げ・赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参 かぼちゃ・玉ねぎ オレンジ	小麦粉・油・ノンエッグマヨネーズ 米・押麦	塩・醤油・みりん風調味料 醤油 だし	アメリカンドッグ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 あらびきウインナー・油・ケチャップ 牛乳
24	火	ミニのりすけ 牛乳	りつきくんとれおくんの好きな『塩ラーメン』 ボールしゅうまい りんご	豚肉 豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・チンゲン菜・にんにく 玉ねぎ・コーン りんご	ラーメン・油・ごま油 でん粉・油	丸鶏がらスープ・塩・みりん風調味料 塩・醤油・だし	ツナマヨおにぎり 麦茶	米・ツナ ノンエッグマヨネーズ 麦茶
25	水	クラッカー 牛乳	さばの味噌煮 そぼろ野菜炒め 麦ごはん すまし汁 オレンジ	さば・赤みそ 豚肉	しょうが 玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン ほうれん草・白菜・干しいたけ オレンジ	砂糖 油 米・押麦	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・料理酒・丸鶏がらスープ だし・醤油・塩	さつま芋茶巾 牛乳	さつま芋 砂糖 牛乳
26	木	花せんべい 牛乳	さくらぐみ1番人気『カレーライス』 ナムル バナナ	豚肉	玉ねぎ・人参 ほうれん草・キャベツ・人参・にんにく バナナ	米・じゃが芋・油・砂糖 すりごま白・砂糖・ごま油	お米カレールウ・ケチャップ・中濃ソース 醤油・塩	シュガートースト 牛乳	食パン・バター 砂糖 牛乳
27	金	豆花クッキー 牛乳	鶏肉の唐揚げ【ありがとうの会】 さけとほうれん草のグラタン ブロッコリーサラダ ケチャップライス たまごサンド 具だくさんスープ ロールケーキ オレンジゼリー	鶏肉 さけ・牛乳・粉チーズ 豚肉 卵 卵・牛乳	しょうが 玉ねぎ・ほうれん草 ブロッコリー・カリフラワー・赤パプリカ・レモン果汁 ピーマン・玉ねぎ・にんにく 白菜・大根・干しいたけ・人参・わかめ	小麦粉・でん粉・油 油・バター・小麦粉・パン粉 砂糖・油 米・油 食パン・ノンエッグマヨネーズ 小麦粉・砂糖・バター・ホイップクリーム オレンジゼリーの素	醤油・料理酒 塩・コンソメ 酢・塩・醤油 コンソメ・ケチャップ 塩 丸鶏がらスープ・塩	きらきら星のパフ 麦茶	きらきら星のパフ 麦茶

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価の平均 エネルギー (エ) 549kcal たんぱく質 (た) 20.3g 脂質 (脂) 17.9g 食塩相当量 (食塩) 1.7g