

献立表

2026年02月

みのり保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
02月	昼食	いわしのしょうが煮 きんぴらごぼう みそ汁	砂糖、ごま油	いわし味付缶 豚肉(肩)、さつま揚げ 淡色みそ、生揚げ	ごぼう、にんじん、いんげん、ごま たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ、はくさい	しょうゆ(うすくち)、和風だしの素 和風だしの素
03火	昼食	カレーシチュー ツナと大根のサラダ	じゃがいも、砂糖 砂糖、ごま油	豚肉(肩) ツナ油漬缶	たまねぎ、日本かぼちゃ、にんじん だいこん、きゅうり、にんじん、ごま	カレーパウダー、ケチャップ、中濃ソース 酢、しょうゆ(うすくち)
04水	午後おやつ	おはぎ	もち米、砂糖、米	きな粉		食塩
04水	昼食	テリヤキチキン ほうれん草の白和え コンソメスープ	砂糖 砂糖	鶏もも肉(皮付き) 米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、木綿豆腐 ベーコン	ほうれんそう(冷凍)、にんじん、すりごま、しめじ しめじ、にんじん、たまねぎ、だいこん	しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが しょうゆ(うすくち) パセリ粉、洋風だしの素
05木	昼食	高野豆腐の卵とじ チャプチェ チーズ	砂糖 ごま油、はるさめ	卵、鶏もも肉、凍り豆腐 豚肉(もも) チーズ	しめじ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍) 干しいたけ、ねぎ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、ごま	和風だしの素、しょうゆ(うすくち) 中華だしの素、みりん、しょうゆ(うすくち)
06金	昼食	焼きししゃも リョネーズポテト 豚汁	油 じゃがいも	ししゃも ベーコン 豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、パセリ しめじ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	洋風だしの素 和風だしの素
07土	昼食	ナポリタン チーズ	マカロニ・スパゲティ	ベーコン チーズ	たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、しめじ、ピーマン	ケチャップ、洋風だしの素、中濃ソース
09月	昼食	豆腐と豚肉の旨煮 切り干し大根のシヤキシヤサラダ	片栗粉 マヨネーズ	豚肉(肩)、木綿豆腐 ツナ油漬缶、かつお節	えのきたけ、にんじん、コーン(冷凍)、たまねぎ、ごま にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ごま	中華だしの素、おろししょうが、しょうゆ(うすくち) ぼん香しょうゆ
10火	昼食	鱈の西京焼き ほうれん草のサラダ 畑のスープ	砂糖 マヨネーズ じゃがいも	さわら、淡色みそ ツナ油漬缶 ベーコン	ほうれんそう(冷凍)、コーン(冷凍) しめじ、にんじん、たまねぎ	みりん パセリ粉、洋風だしの素
12木	午後おやつ	ブルーツヨーグルト	砂糖	脱脂粉乳	ブルーベリー、バナナ	
12木	昼食	焼魚 ブロッコリーのハムマヨ パンプキンスープ	砂糖 マヨネーズ 砂糖	さけ ハム 豆乳	ブロッコリー、にんじん かぼちゃ(冷凍)、たまねぎ、かぼちゃ、パセリ	酒、おろししょうが、みりん、しょうゆ 洋風だしの素
12木	午後おやつ	ココアバナナケーキ	バター、ホットケーキ粉	脱脂粉乳、卵	バナナ	
13土	昼食	愛情弁当				
14土	昼食	ちゃんぽんめん くだもの	ごま油、ゆで中華めん	豚肉(肩)、なると	干しいたけ、もやし、ピーマン、にんじん、たまねぎ、キャベツ オレンジ	中華だしの素、和風だしの素、洋風だしの素、しょうゆ(うすくち)
16月	昼食	チキンビーンズ ツナと大根のサラダ	じゃがいも、砂糖 砂糖、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、大豆水煮缶 ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、パセリ だいこん、きゅうり、にんじん、ごま	ケチャップ、ウスターソース、洋風だしの素 酢、しょうゆ(うすくち)
16月	午後おやつ	スティックパン	ロールパン			
17火	昼食	白身魚のごまがらめ ひじきの煮物 鶏肉の豆乳スープ	砂糖 砂糖	かれい さつま揚げ 鶏もも肉(皮付き)、調製豆乳	ごま ひじき、にんじん、いんげん(ゆで)、しめじ はくさい、にんじん、たまねぎ、かぼ	しょうゆ、みりん、酒 和風だしの素、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ パセリ粉、洋風だしの素
18水	昼食	高野豆腐の卵とじ チャプチェ	砂糖 ごま油、はるさめ	卵、鶏もも肉、凍り豆腐 豚肉(もも)	しめじ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍) 干しいたけ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、ごま	和風だしの素、しょうゆ(うすくち) 中華だしの素、みりん、しょうゆ(うすくち)
19木	昼食	いわしのしょうが煮 きんぴらごぼう みそ汁	砂糖、ごま油	いわし味付缶 豚肉(肩)、さつま揚げ 淡色みそ、生揚げ	ごぼう、にんじん、いんげん、ごま たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ、はくさい	しょうゆ(うすくち)、和風だしの素 和風だしの素
20金	昼食	鶏肉の竜田揚げ ブロッコリーの昆布茶和え もずくの中華スープ	油、砂糖、片栗粉 ごま油	鶏もも肉(皮付き) 卵、木綿豆腐	ブロッコリー もずく、えのきたけ、ねぎ、にんじん、たまねぎ	食塩、しょうゆ 中華だしの素、しょうゆ(うすくち)
21土	昼食	豚汁うどん ゼリー	ゆでうどん	豚肉(ばら)、淡色みそ	だいこん、にんじん、板こんにやく、ごぼう、ねぎ	和風だしの素、みりん
24火	昼食	ビビンバ 豚肉とわかめ中華スープ チーズ	ごま油、砂糖	牛肉(もも) 豚肉(ばら)、木綿豆腐 チーズ	もやし、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、にら、ごま カットわかめ、ねぎ、にんじん、たまねぎ	おろしにんにく、おろししょうが、酢、しょうゆ 中華だしの素、しょうゆ(うすくち)
25水	午後おやつ	ブルーチェ		牛乳	いちごジャム	
25水	昼食	鶏じゃが ハムときゃべつのカレー炒め	砂糖、じゃがいも	鶏もも肉 ハム	にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、しめじ コーン(冷凍)、キャベツ	和風だしの素、しょうゆ(うすくち) カレー粉、洋風だしの素
26木	昼食	魚の照り焼き 卵の花の炒り煮 厚揚げのみそ汁	砂糖 砂糖 じゃがいも	さわら 鶏もも肉、かまぼこ、おから 生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	干しいたけ、にんじん、ごぼう、グリーンピース(冷凍) たまねぎ、にんじん、ねぎ	酒、おろししょうが、みりん、しょうゆ 和風だしの素、しょうゆ(うすくち) 和風だしの素
27金	午後おやつ	くだもの			バナナ	
27金	昼食	彩りおこわ マカロニサラダ 野菜スープ ウインナー	砂糖、もち米、米 マヨネーズ、マカロニ じゃがいも	卵(厚焼き卵)、鶏ひき肉、油揚げ ハム、ツナ油漬缶 ベーコン ウインナーソーセージ	干しいたけ、にんじん、ごぼう、さやえんどう コーン(冷凍)、きゅうり たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ	酒、みりん、しょうゆ パセリ粉、洋風だしの素、しょうゆ(うすくち) ケチャップ、中濃ソース
28土	午後おやつ	プチマフィン				
28土	昼食	カレーうどん チーズ	生うどん、片栗粉	牛肉(肩)、油揚げ チーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	カレー粉、カレーパウダー