

# 献 立 表

2026年02月

あかねの風保育園

日付	献立名	材料名			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	
02 月	玄米入りご飯、みそ焼肉 さつま芋オレンジ煮、ごぼうサラダ みそ汁、みかん	七分つき米、さつま芋、小麦粉、黒砂糖、なたね油、発芽玄米、砂糖、ごま油	牛乳、豚ロース肉、豆乳、米みそ、油揚げ、ペーパン	みかん、りんご、ごぼう、オレンジ果汁、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、人参、コーン	ココア蒸しパン 牛乳、りんご
03 火 節分献立	大豆ご飯、いわし団子 里芋がんも煮、キャベツナムル すまし汁、バナナ	七分つき米、里芋、小麦粉、さつま芋、栗甘露煮、発芽玄米、なたね油、砂糖、ごま油	牛乳、がんもどき、鶏ひき肉、いわし、かまぼこ、しらす、いり大豆	バナナ、いちご、キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、なばな、ひじき、にんにく、生姜、ごま、わかめ	鬼まんじゅう 牛乳、いちご
04 水	玄米入りご飯、麻婆豆腐 金時豆煮、ブロッコリーごま和え 春雨スープ、バナナ	七分つき米、食パン、砂糖、発芽玄米、春雨、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、米みそ、金時豆	みかん、バナナ、ブロッコリー、もやし、白菜、ねぎ、人参、ピーマン、いちごジャム、にんにく、すりごま、生姜、干し椎茸	ジャムサンド 牛乳、みかん
05 木	納豆ご飯、さわら照り焼き ひじき煮物、ポテトサラダ みそ汁、みかん	中華めん、じやが芋、七分つき米、発芽玄米、砂糖、なたね油	牛乳、さわら、納豆、焼き豚、油揚げ、ハム、なると、米みそ、豆乳	みかん、バナナ、大根、人参、きゅうり、えのき、コーン、ひじき、生姜、わかめ	ラーメン 牛乳、バナナ
06 金	玄米入りご飯、肉団子甘辛煮 かぶ煮物、白菜サラダ みそ汁、バナナ	七分つき米、さつま芋、発芽玄米、砂糖、片栗粉、パン粉、なたね油	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、鶏ひき肉、油揚げ、ツナ缶、米みそ、ゼラチン	バナナ、りんご果汁、かぶ、白菜、玉ねぎ、人参、コーン、寒天	りんごゼリー 牛乳、せんべい
07 土	うどん、かき揚げ きゅうりの昆布あえ、みかん	うどん、七分つき米、さつま芋、小麦粉、なたね油、片栗粉	鶏もも肉、鮭	みかん、バナナ、きゅうり、玉ねぎ、ピーマン、人参、塩昆布、わかめ	おにぎり お茶、バナナ
09 月	ひじきご飯、めかじきみそ焼き 高野豆腐煮、大根のごま酢和え すまし汁、みかん	七分つき米、小麦粉、強力粉、発芽玄米、砂糖、焼ふ、なたね油	牛乳、かじき、鶏もも肉、ウインナー、油揚げ、凍り豆腐、米みそ	みかん、りんご、人参、大根、きゅうり、ねぎ、ひじき、ごま、わかめ	たらし焼き 牛乳、りんご
10 火	玄米入りご飯、蓮根ボール おからの炒り煮、小松菜ナムル みそ汁、バナナ	七分つき米、小麦粉、なたね油、発芽玄米、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、おから、豚ひき肉、ちくわ、ウインナー、油揚げ、米みそ	バナナ、いちご、大根、小松菜、蓮根、もやし、こんにゃく、人参、ごぼう、生姜、干し椎茸、ごま	おでん 牛乳、いちご
12 木	玄米入りご飯、さばみそ煮 切干大根煮物、豆サラダ きのこ汁、みかん	コッペパン、七分つき米、発芽玄米、砂糖、なたね油	牛乳、さば、ちくわ、油揚げ、きな粉、米みそ、ミックスピーナッツ	みかん、りんご、人参、レタス、舞茸、しめじ、きゅうり、えのき、切干大根、生姜	きなこ揚げパン 牛乳、りんご
13 金	ロールパン、ポークピーナッツ、バナナ さつま芋サラダ、ブロッコリー和え	さつま芋、七分つき米、ロールパン、小麦粉、なたね油、砂糖	牛乳、豚肩ロース肉、大豆、ペーパン、豆乳、かつお節	バナナ、いちご、ブロッコリー、トマト缶、人参、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、エリンギ、焼きのり	お茶漬け 牛乳、いちご
14 土	五目焼きそば、ウインナーソテー きゅうりの昆布あえ、みかん	焼きそば麺、食パン、なたね油	ウインナー、豚ひき肉	みかん、バナナ、きゅうり、キャベツ、もやし、ピーマン、人参、いちごジャム、塩昆布	ジャムサンド お茶、バナナ
16 月	ごま塩ご飯、鶏肉玉ねぎソース 切り昆布煮物、白和え みそ汁、みかん	七分つき米、小麦粉、発芽玄米、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、生揚げ、油揚げ、米みそ	みかん、りんご、ほうれん草、かぶ、玉ねぎ、人参、舞茸、しめじ、刻み昆布、ごま	みそパン 牛乳、りんご
17 火	玄米入りご飯、鮭照り焼き 筑前煮、小松菜磯辺和え みそ汁、バナナ	七分つき米、じやが芋、発芽玄米、砂糖	牛乳、鮭もも肉、ちくわ、米みそ、かつお節	みかん、バナナ、小松菜、もやし、こんにゃく、人参、玉ねぎ、ごぼう、ごま、生姜、干し椎茸、焼きのり、わかめ	五平もち 牛乳、みかん
18 水 誕生会	お赤飯、メンチカツ 里芋から揚げ、キャベツサラダ すまし汁、いちご	もち米、里芋、小麦粉、パン粉、なたね油、砂糖、片栗粉	牛乳、豆乳、豚ひき肉、かまぼこ、ささげ、豆乳、ツナ缶	みかん、いちご、バナナ、玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、ねぎ、ごま、にんにく、生姜、かぼちゃ、わかめ	バナナクレープ 牛乳、みかん
19 木	玄米入りご飯、さば塩焼き きんぴらごぼう、マカロニサラダ みそ汁、みかん	七分つき米、強力粉、マカロニ、発芽玄米、なたね油、オリーブ油、砂糖	牛乳、さば、豆乳、チーズ、おから、油揚げ、ハム、ウインナー、米みそ、豆乳	みかん、りんご、ごぼう、人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ピーマン、コーン、ごま	おからピザ 牛乳、りんご
20 金	カレーライス、フレンチサラダ 福神漬け、バナナ	七分つき米、じやが芋、発芽玄米、なたね油、砂糖、しょうゆだんご	牛乳、豚肩ロース肉	バナナ、りんご、玉ねぎ、いちご、大根、レタス、人参、パイン缶、きゅうり、エリンギ、にんにく	しょうゆだんご※ 牛乳、いちご
21 土	豚丼、さつま芋甘煮、バナナ ブロッコリー和え、みそ汁	七分つき米、さつま芋、小麦粉、発芽玄米、砂糖、なたね油	豚肩ロース肉、豆腐、豆乳、米みそ、かつお節	みかん、バナナ、ブロッコリー、玉ねぎ、りんご、ねぎ、わかめ	ホットケーキ お茶、みかん
24 火	玄米入りご飯、チャップチエ さつま芋素揚げ、水菜大根サラダ みそ汁、みかん	さつま芋、七分つき米、春雨、発芽玄米、砂糖、ごま油、なたね油	牛乳、豆腐、豚肩ロース肉、油揚げ、米みそ、しらす	みかん、バナナ、大根、もやし、水菜、人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、ごま、わかめ	いなり寿司 牛乳、バナナ
25 水	玄米入りご飯、白身魚トマトソース 蓮根きんぴら、春雨サラダ みそ汁、バナナ	七分つき米、小麦粉、強力粉、発芽玄米、春雨、なたね油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、たら、生揚げ、ハム、米みそ、油揚げ、豆乳	バナナ、いちご、蓮根、もやし、玉ねぎ、こんにゃく、人参、小松菜、きゅうり、ごぼう、切干大根、ごま	切干大根おやき 牛乳、いちご
26 木	玄米入りご飯、鶏照り焼き 人参しりしり、キャベツごま酢和え みそ汁、みかん	焼きそば麺、七分つき米、発芽玄米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、米みそ、かつお節	みかん、人参、りんご、キャベツ、なめこ、もやし、ねぎ、きゅうり、ねりごま、生姜、わかめ、ごま	焼きそば 牛乳、りんご
27 金	玄米入りご飯、鮭塩焼き 五目豆、切干大根ハリハリ漬け みそ汁、バナナ	七分つき米、小麦粉、発芽玄米、砂糖、片栗粉	牛乳、鮭もも肉、豚ひき肉、大豆、油揚げ、米みそ	みかん、バナナ、白菜、人参、こんにゃく、大根、きゅうり、切干大根、ごぼう、昆布、干し椎茸	すいとん 牛乳、みかん
28 土	うどん、肉じゃが ブロッコリー和え、みかん	うどん、じやが芋、七分つき米、もち米、砂糖、なたね油	豚肩ロース肉、かつお節	みかん、バナナ、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、わかめ	焼きおにぎり お茶、バナナ

おやつの牛乳は幼児のみ。材料の都合により献立を変更することがあります。

※乳児はマカロニきな粉