

# 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、ベーコン	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 里芋がんと煮、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、じゃが芋、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、シックスビーンズ	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、ボーグビーンズ、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、ベーコン、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、じゃが芋、発芽玄米、砂糖	牛乳、鮭、鶏もも肉、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、じゃが芋、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、チャプチェ さつま芋煮揚げ、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 人參しりしり、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、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、じゃが芋、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

おやつは牛乳は幼児のみ。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