

2026年02月 献立表

「28大アレルギー」の項目は本帳票のダウンロード時点でご提供予定の商品から選定しているため変更の可能性あります。

みんなのみらい鳥鴨園 3歳未満

日	曜	献立名			28大アレルギー	赤		黄		緑		その他	栄養価
		午前おやつ	昼食	午後おやつ		体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える					
2	月	牛乳	ごはん 鯉の塩こうじ焼き はくさいと油揚げの煮浸し みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳 レーズンときなこのケーキ	乳 さけ 大豆 小麦	牛乳★ さけ★ 油揚げ★ 米みそ(淡色辛みそ)★ きな粉★	米 砂糖 油 ホット ケーキ粉★	はくさい たまねぎ カットわかめ レーズン	塩こうじ かつお・昆布 だし しょうゆ★ みり ん	エネルギー: 452kcal たんぱく質: 19.7g 脂質: 15.5g 炭水化物: 62.7g カルシウム: 290mg 食塩相当量: 1.5g			
3	火	牛乳	おにさんライス 和風ポテトサラダ(ツナ・コーン) みそ汁(れんこん・ほうれん草)	牛乳 ストロベリースコーン	乳 鶏肉 豚肉 大豆 小麦	牛乳★ 鶏ひき肉★ ウインナー★ ツナ水 煮缶 米みそ(淡色辛 みそ)★	米 油 砂糖 じゃがい も マヨドレ★ ホッ トケーキ粉★ いちご ジャム	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり コー ン れんこん ほうれん そう	しょうゆ★ ケチャップ 食塩 かつお・昆布だし	エネルギー: 508kcal たんぱく質: 20.0g 脂質: 18.9g 炭水化物: 70.5g カルシウム: 260mg 食塩相当量: 1.5g			
4	水	牛乳	たれカツ丼 ブロッコリーのごま和え みそ汁(かぶ・なめこ)	牛乳 お麩ラスク(シュガー)	乳 鶏肉 大豆 小麦 ご ま	牛乳★ 鶏もも肉★ 米みそ(淡色辛みそ)★	米 小麦粉★ ハン粉 ★ 油 砂糖 白いりこ ま★ 焼きふ★	キャベツ ブロッコリー にんじん かぶ なめこ	しょうゆ★ みりん 酒 かつお・昆布だし	エネルギー: 446kcal たんぱく質: 20.8g 脂質: 15.2g 炭水化物: 61.0g カルシウム: 265mg 食塩相当量: 1.6g			
5	木	牛乳	ごはん 生揚げとチンゲン菜のとりも煮 かぼちゃの甘辛焼き みそ汁(玉ねぎ・だいこん) バナナ	牛乳 いちご豆乳寒天 いりこ	乳 大豆 豚肉 ごま バ ナナ 小麦	牛乳★ 生揚げ★ 豚 ひき肉★ 米みそ(淡色 辛みそ)★ 調整豆乳 ★ 食べる小魚	米 油 砂糖 片栗粉 白いりごま★ いちご ジャム	チンゲンサイ かぼちゃ たまねぎ だいこん バ ナナ★ 粉かんでん	しょうゆ★ 酒 かつ お・昆布だし	エネルギー: 481kcal たんぱく質: 19.4g 脂質: 16.3g 炭水化物: 70.1g カルシウム: 438mg 食塩相当量: 1.3g			
6	金	牛乳	食パン 鶏のトマト缶煮込み(じゃがいも・玉ねぎ) はくさいのコールスロー(マヨドレ) コンソメスープ(えのき・ベーコン) マスカットゼリー	牛乳 彩り納豆チャームハン	乳 鶏肉 豚肉 小麦 り んご 大豆 ごま 牛肉 セ ラチン	牛乳★ 鶏もも肉★ ベーコン★ 挽きわり 納豆★	食パン★ じゃがいも 油 砂糖 マヨドレ★ マスカットゼリー 米 ごま油★	たまねぎ トマト缶 ほ くさい にんじん コー ン えのきたけ ミックス ベジタブル	コンソメ★ しょうゆ★ 酒 食塩 酢 中華だし の素★	エネルギー: 456kcal たんぱく質: 21.1g 脂質: 16.4g 炭水化物: 62.7g カルシウム: 257mg 食塩相当量: 1.4g			
7	土	牛乳	ビビンバ丼 煮かし辛 みそ汁(高野豆腐・ごぼう)	麦茶 ゆかりごはん チーズ	乳 豚肉 大豆 ごま 小麦	牛乳★ 豚ひき肉★ 高野豆腐★ 米みそ (淡色辛みそ)★ 粉 チーズ★	米 ごま油★ 砂糖 さつまいも ホットケーキ 粉★	だいこん にんじん こ まつな ごぼう	しょうゆ★ みりん 酒 かつお・昆布だし	エネルギー: 463kcal たんぱく質: 17.6g 脂質: 15.3g 炭水化物: 68.9g カルシウム: 336mg 食塩相当量: 1.3g			
9	月	牛乳	ごはん ハーベキューチキン マッシュ里芋 みそ汁(生揚げ・キャベツ)	牛乳 トマトチーズマフィン	乳 鶏肉 大豆 豚肉 小麦 りんご	牛乳★ 鶏もも肉★ 生揚げ★ 米みそ(淡 色辛みそ)★ 調整豆 乳★ ウインナー★ 粉チーズ★	米 砂糖 さといも 油 ホットケーキ粉★	たまねぎ にんにく あ おのり キャベツ トマト ビュレール バセリ粉	ケチャップ 中濃ソース ★ しょうゆ★ 食塩 かつお・昆布だし	エネルギー: 444kcal たんぱく質: 20.1g 脂質: 14.8g 炭水化物: 62.5g カルシウム: 297mg 食塩相当量: 1.5g			
10	火	牛乳	豚のあんかけ焼きそば ブロッコリーのツナマヨドレサラダ みそ汁(切干・はくさい)	牛乳 小魚とわかめのごはん	乳 豚肉 大豆 小麦	牛乳★ 豚肉(もも)★ ツナ水煮缶 米みそ(淡 色辛みそ)★ 食べる小 魚	蒸し中華めん★ 油 砂糖 片栗粉 マヨドレ ★ 米	にんじん たまねぎ し めじ コーン ブロッコ リー 切干大根 はくさ い	食塩 しょうゆ★ 酒 かつお・昆布だし 炊き 込みわかめ	エネルギー: 469kcal たんぱく質: 25.0g 脂質: 16.2g 炭水化物: 64.3g カルシウム: 341mg 食塩相当量: 1.6g			
12	木	牛乳	ごはん さわらの竜田揚げ チンゲン菜とにんじんの白和え みそ汁(ねぎ・麩)	牛乳 中華風ビーフン	乳 大豆 鶏肉 小麦 ご ま 牛肉 豚肉 セラチン	牛乳★ さわら 木綿 豆腐★ 米みそ(淡色 辛みそ)★ 鶏むね★	米 片栗粉 油 砂糖 焼きふ★ ビーフン ご ま油★	しょうが チンゲンサイ にんじん ねぎ にら	しょうゆ★ みりん 酒 かつお・昆布だし 中華 だしの素★	エネルギー: 452kcal たんぱく質: 21.8g 脂質: 15.9g 炭水化物: 59.7g カルシウム: 287mg 食塩相当量: 1.3g			
13	金	牛乳	ハヤシライス かぼちゃとハムのマヨドレサラダ コンソメスープ(だいこん・はくさい) オレンジ	牛乳 コーンフレークおこし(ココア 味&プレーン)	乳 豚肉 小麦 大豆 ゼ ラチン オレンジ 鶏肉	牛乳★ 豚肉(もも)★ ハム★	米 油 砂糖 小麦粉 ★ マヨドレ★ コー ンフレーク★ マシュマロ ★	にんにく たまねぎ し めじ グリンピース か ぼちゃ バセリ粉 だい こん はくさい オレン ジ★	コンソメ★ ケチャップ しょうゆ★ 食塩 コ コア	エネルギー: 513kcal たんぱく質: 17.6g 脂質: 19.7g 炭水化物: 71.5g カルシウム: 244mg 食塩相当量: 1.0g			
14	土	牛乳	豚そぼろとキャベツのチャーハン 高野豆腐とじゃがいもの煮物 中華スープ(えのき・こまつな)	麦茶 ヨーグルト せんべい	乳 豚肉 大豆 牛肉 鶏 肉 セラチン 小麦	牛乳★ 豚ひき肉★ 高野豆腐★	米 油 じゃがいも 砂 糖 さつまいも 片栗粉	キャベツ にんじん グ リンピース えのきたけ こまつな	中華だしの素★ 食塩 しょうゆ★	エネルギー: 475kcal たんぱく質: 17.9g 脂質: 15.6g 炭水化物: 72.9g カルシウム: 289mg 食塩相当量: 1.6g			
17	火	牛乳	ごはん 豚とパプリカの和風炒め 味噌ポテト すまし汁(ほうれん草・豆腐)	牛乳 ハムと野菜の醤油ラーメン	乳 豚肉 大豆 小麦 牛肉 鶏肉 セラチン	牛乳★ 豚肉(もも)★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 木綿豆腐★ ハム★ なると	米 油 砂糖 じゃがいも 中華麺★	たまねぎ パプリカ(赤) ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ★ みりん か つおだし汁★ 食塩 中華だしの素★	エネルギー: 461kcal たんぱく質: 22.1g 脂質: 13.8g 炭水化物: 68.5g カルシウム: 251mg 食塩相当量: 1.7g			
25	水	牛乳	ごはん 鶏とほうれん草のクリーム煮 にんじんとパプリカの甘酢和え みそ汁(じゃがいも・わかめ) マスカットゼリー	牛乳 ごまきなトースト	乳 鶏肉 大豆 小麦 ご ま	牛乳★ 鶏もも肉★ 調整豆乳★ 米みそ (淡色辛みそ)★ きな 粉★	米 油 小麦粉★ 砂糖 じゃがいも マス カットゼリー 食パン★ 白いりごま★	ほうれんそう えのきた け にんじん パプリカ (黄) カットわかめ	コンソメ★ 酢 しょうゆ ★ かつお・昆布だし 食塩	エネルギー: 449kcal たんぱく質: 20.4g 脂質: 13.1g 炭水化物: 68.0g カルシウム: 289mg 食塩相当量: 1.2g			
27	金	牛乳	ハヤシライス かぼちゃとハムのマヨドレサラダ コンソメスープ(だいこん・はくさい) オレンジ	牛乳 ほうれんそうとコーンのケー キ	乳 豚肉 大豆 小麦 オ レンジ 鶏肉	牛乳★ 豚肉(もも)★ ハ ム★ 調整豆乳★	米 油 砂糖 小麦粉 ★ マヨドレ★ ホッ トケーキ粉★	にんにく たまねぎ し めじ グリンピース か ぼちゃ バセリ粉 だい こん はくさい オレン ジ★ ほうれんそう コーン	コンソメ★ ケチャップ しょうゆ★ 食塩	エネルギー: 511kcal たんぱく質: 18.6g 脂質: 19.8g 炭水化物: 70.3g カルシウム: 279mg 食塩相当量: 1.0g			
寒さがいちばん厳しい2月。体をあたためるメニューや、旬の食材を取り入れ、しっかり食べて元気に冬を乗り切れる献立を心がけています。 2月は節分やバレンタインなど季節の行事もありますね。節分は「一年の健康を願ひ、春を迎える行事」とされ、給食でも行事にちなんだメニューや冬の食材を取り入れています。また、今月の食育テーマ「ほうれん草」を通して、旬の味や栄養について伝えていきたいと思ひます。 ☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆										目標値	月平均値		
										エネルギー	460kcal	467kcal	
										タンパク質	18.0g	20.2g	
										脂質	14.0g	16.0g	
										炭水化物	67.0g	66.2g	
										カルシウム	213mg	301mg	
										食塩相当量	1.4g	1.4g	