



令和8年2月献立表 きし保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午 後 午 前
		穀や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 月	シーフードラーメン 揚げぎょうざ ごぼうの和え物 デザート	生中華麺／調合油／上白糖／米／白いりごま	卵／ホタテ風味フレーク／かにフレーク／牛乳／鶏むね肉／塩鮭	小葱／キャベツ／ごぼう／きゅうり／赤パプリカ／みかん	鮭ご飯 牛乳	
					お菓子 牛乳	
3 火	ご飯 松風焼き 小松菜のたらこ和え けんちん汁 デザート	米／パン粉／上白糖／白いりごま／ごま油／さつま芋／上白糖／薄力粉	鶏ひき肉／牛乳／卵／白味噌／ほぐしたらこ／油揚げ／木綿豆腐	長葱／玉葱／小松菜／ごぼう／人参／大根／オレンジ	鬼まんじゅう 牛乳	
					お菓子 牛乳	
4 水	麦ご飯 さわらの柚庵焼き いり鶏 浅漬け あおさのりの味噌汁 デザート	米／押麦／上白糖／オリーブ油／薄力粉／粉砂糖／調合油	さわら／鶏もも肉／赤味噌／あおさ(素干し)／白味噌／牛乳	ゆず果汁／れんこん／たけのこ水煮／人参／ごぼう／絹さや／干し椎茸／きゅうり／かぶ／小葱／パインアップル	ちんすこう 牛乳	
					お菓子 牛乳	
5 木	ご飯 豚肉の塩麹炒め 塩だれサラダ 麩の味噌汁 デザート、牛乳	米／調合油／ごま油／マヨネーズ／小町麩／そうめん	豚肩ロース肉／白味噌／牛乳／卵	にんにく／長葱／きゅうり／キャベツ／トマト／レモン果汁／アスパラ／絹さや／バナナ／小葱	煮麵	
					お菓子 牛乳	
6 金	ロールパン クリスピーチキン コールスロー フライドポテト トマトの卵スープ デザート	ロールパン／薄力粉／強力粉／片栗粉／調合油／マヨネーズ／フライドポテト／スponジケーキミックス	鶏ささ身／かにフレーク／卵／カップクリーム(乳脂肪・植物性)／牛乳	キャベツ／きゅうり／コーン缶／レタス／トマト／パインアップル／いちご	誕生日ケーキ 牛乳	
					お菓子 牛乳	
7 土	ご飯 焼肉 豆苗とツナの和え物 千切りキャベツ かぶの味噌汁 デザート、牛乳	米／上白糖／ごま油／オリーブ油／白いりごま／上白糖／白すりごま	豚肩ロース肉／ツナ缶／白味噌／牛乳／ヨーグルト	にんにく／長葱／トウミョウ／キャベツ／かぶ／バナナ／ブルーベリージャム	ヨーグルトのブルーベリージャム添え	
					お菓子 牛乳	
9 月	五目うどん 竹輪の磯辺揚げ 小松菜とハムの炒め物 デザート	うどん／片栗粉／薄力粉／調合油／オリーブ油／ごま油／白いりごま／米	鶏もも肉／なると巻き／サラダ竹輪／青のり／ロースハム／まがれい／牛乳	長葱／干し椎茸／ほうれん草／小松菜／オレンジ	お魚ふりかけご飯 牛乳	
					お菓子 牛乳	
10 火	わかめごはん 豚肉とスナップエンドウの塩炒め もやしとにらの和え物 切干大根の漬物 なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米／調合油／上白糖／ごま油／薄力粉／上白糖／オリーブ油	豚肩ロース肉／塩昆布／木綿豆腐／白味噌／豚ひき肉／牛乳	スナップえんどう／緑豆もやし／にら／切干大根／きゅうり／なめこ／糸みつば／バナナ／玉葱／干し椎茸／生姜	肉まん 牛乳	
					お菓子 牛乳	
12 木	ご飯 鶏のスペアリブ風 きゅうりとトマトの和え物 キャベツのゆかりあえ 豚汁 デザート	米／ごま油／上白糖／ホットケーキミックス／マヨネーズ	鶏もも肉／豚肩ロース肉／白味噌／牛乳／卵／ツナ缶	きゅうり／トマト／キャベツ／大根／人参／長葱／ごぼう／パインアップル／玉葱	ツナパン 牛乳	
					お菓子 牛乳	
13 金	食パン 白身魚のフリッター ポテトサラダ かぶのグリル焼き ミネストローネ デザート	食パン／薄力粉／調合油／クウォーターかつポテト／マヨネーズ／オリーブ油／上白糖／片栗粉	メルルーサ／卵／ロースハム／ベーコン／絹豆腐／牛乳	きゅうり／かぶ／キャベツ／人参／玉葱／にんにく／カットトマト缶／パセリ／いちご	豆腐のグラウニー 牛乳	
					お菓子 牛乳	
14 土	塩ラーメン しゅうまい れんこんとパプリカの炒め物 デザート	生中華麺／ごま油／上白糖／白いりごま／オリーブ油／米	牛乳	緑豆もやし／にら／コーン缶／れんこん／赤パプリカ／バナナ	ちりめん菜ごはん 牛乳	
					お菓子 牛乳	
16 月	緑黄色ふりかけご飯 肉豆腐 きゅうりとツナの和え物 ニラ卵味噌汁 デザート	米／上白糖／薄力粉／無塩バター／上白糖	豚肩ロース肉／木綿豆腐／ツナ缶／卵／白味噌／牛乳	長葱／きゅうり／トマト／にら／オレンジ／レモン果汁	レモンケーキ 牛乳	
					お菓子 牛乳	
17 火	ナポリタン ささみのピカタ 海藻サラダ 白菜スープ デザート	スパゲッティ／オリーブ油／薄力粉／パイシート／ケーキシロップ	ロースハム／鶏ささ身／卵／粉チーズ／ホタテ風味フレーク／かにフレーク／ベーコン／十勝飲むヨーグルト／牛乳	青ピーマン／玉葱／マッシュルーム水煮／カットトマト缶／きゅうり／レタス／白菜	ミニクロワッサン 牛乳	
					お菓子 牛乳	



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後	午 前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 水	ご飯 かれいの煮付け 鶏とれんこんのごま味噌炒め スナップエンドウの煮浸し もやしの味噌汁 デザート	米／上白糖／片栗粉／ 調合油／白すりごま／ ごま油／牛乳ロール	まがれい／鶏もも肉／ 白味噌／油揚げ／とろ けるスライスチーズ／ ロースハム／牛乳	生姜／れんこん／スナップえ んどう／緑豆もやし／パイン アップル	バニーニ 牛乳	お菓子 牛乳
19 木	ミートパイ 鶏肉のレモンソテー ミモザサラダ オニオンスープ デザート	パイシート／オリーブ 油／米／ごま油／白い りごま	豚ひき肉／鶏もも肉／ 卵／塩昆布／牛乳	玉葱／マッシュルーム／にん にく／レモン果汁／きゅうり ／キャベツ／オレンジ	塩昆布の混ぜご飯 牛乳	お菓子 牛乳
20 金	ご飯 鯖の塩焼き 人参しりしり 大阪漬け 豆腐の味噌汁 デザート	米／オリーブ油／薄力 粉／無塩バター／上白 糖／グラニュー糖	鯖／ツナ缶／卵／木綿 豆腐／白味噌／牛乳	人参／大根／だいこん葉／小 松菜／いちご	ティアマンクッキー 牛乳	お菓子 牛乳
21 土	麻婆丼 おくらとベーコンの炒め物 アスパラのごま和え わかめスープ デザート	米／ごま油／上白糖／ 片栗粉／白すりごま／ 上白糖／白いりごま	木綿豆腐／豚ひき肉／ 白味噌／ベーコン／生 わかめ／牛乳	長葱／にんにく／生姜／オクラ／ アスパラ／オレンジ	そぼろご飯 牛乳	お菓子 牛乳
24 火	かけうどん かしわ天 きんぴら デザート	うどん／片栗粉／薄力 粉／調合油／オリーブ 油／上白糖／ごま油／ 米／揚げ玉	紅かまぼこ／鶏ささ身 ／青のり／牛乳	小葱／ごぼう／人参／バナナ	たぬきご飯 牛乳	お菓子 牛乳
25 水	食パン 鮭の変わり衣焼き 大根サラダ きやべつのスープ デザート	食パン／パン粉／マヨ ネーズ／ホットケーキ ミックス／グラニュー 糖	トラウトサーモン／粉 チーズ／ベーコン／十 勝飲むヨーグルト／卵 ／牛乳	パセリ／きゅうり／トマト／ キャベツ／大根	サクサククッキー 牛乳	お菓子 牛乳
26 木	ご飯 鶏のさっぱり煮 クーブイリチー かぶの甘酢漬け 小松菜の味噌汁 デザート、牛乳	米／上白糖／ごま油／ 醤油ラーメン	鶏もも肉／細め昆布／ 油揚げ／豚肩ロース肉 ／白味噌／牛乳／生わ かめ／なると巻き	にんにく／生姜／人参／かぶ ／小松菜／いちご／長葱	正油ラーメン	お菓子 牛乳
27 金	ご飯 かれいの甘酢餡 豚肉の昆布茶和え 揚げビーフン 卵の味噌汁 デザート	米／片栗粉／調合油／ ごま油／ビーフン／上 白糖／薄力粉	まがれい／豚肩ロース 肉／卵／白味噌／クリー ムチーズ／生クリーム	玉葱／人参／ほうれん草／絹 さや／バナナ／レモン果汁	チーズケーキ ほうじ茶	お菓子 牛乳
28 土	ご飯 変わりローストチキン ほうれん草のなめたけ和え カラフルピクルス 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	米／上白糖／食パン／ マーガリン／上白糖	鶏もも肉／生揚げ／白 味噌／牛乳	ほうれん草／えのき茸／黄パ プリカ／赤パプリカ／きゅう り／小葱／バナナ	シュガートースト 牛乳	お菓子 牛乳

月平均栄養価 エネルギー 594kcal たんぱく質 24.2g 脂質 21.2g



おすすめレシピを公開中♪