

給食予定献立表 2026年2月

明の守保育園
3歳以上(A)



※ 材料の都合で献立を変更する事があります。
※ 食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので必ず給食までに試してください。
※ 乳児は、朝食にスキムミルクを提供いたします。

献立種類	1日平均(3歳以上)				
	栄養素	1献立	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	504 kcal	19 g	13 g	82 g	1.9 g

日	曜日	時間	行事	献立名	ざいりょう				その他	時間	おやつ	
					赤く・血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・菜類	緑く・からだの調子を整えるもの 野菜類・くだもの類	黄く・カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他			献立名	ざいりょう
2	月	昼		卵焼きの冬野菜あんかけ 加わりの香味和え 豆腐の味噌汁 ごはん	卵、豚シマ カニカマチラシ 木綿豆腐、刻み揚げ、みそ	玉葱、白菜、ブロッコリー、人参 加わり	サラダ油、片栗粉 ごま油、白ごま 米	味噌汁、和風だし、うすくち醤油 みりん風調味料 みりん風調味料、うすくち醤油 和風だし	3時	みかんブルーチェ お茶	7分加わり牛乳 お茶	
3	火	昼	節分 豆まき	おにカレー 和風サラダ チーズ	合挽き牛肉、大豆水煮、お魚リゼ チーズ	玉葱、人参、ズッキーナ、インゲン キャベツ、きゅうり、人参、コーン	米、じゃがいも、サラダ油 とんがりごま油 ごま油、ドレッシング	味噌汁、和風だし	3時	ぜんざい お茶	小豆、水、さとう、塩	
4	水	昼	発表会予行	豚豚 青菜の菜種和え ニラのスープ ごはん	豚小間肉 卵	おろし生姜、玉葱、人参、たけのこ、しいたけ ピーマン ブロッコリー、人参 にら、もやし	サラダ油、サラダ油、さとう、片栗粉 サラダ油 米	料理酒、濃口醤油、塩、酢、濃口醤油 かつお うすくち醤油、みりん風調味料 鶏がらスープ、塩	3時	揚げパン スキムミルク	トウモロコシ、サラダ油、うすくち醤油	
5	木	昼		ほちみつレモンチキン 大豆とさつま芋の揚げ しる菜のスープ ごはん	鶏肉 大豆水煮	レモン汁、おろし グリーンピース しる菜、コーン	ほちみつ、サラダ油 さつま芋、グリーンピース 米	料理酒、濃口醤油 片栗粉	3時	マカロンあべかわ お茶	マカロン、きな粉、さとう、塩	
6	金	昼		赤魚の揚げ煮 春雨の和え物 麩の味噌汁 ごはん	赤魚 かつわかめ、みそ	おろし生姜、れんこん きゅうり、人参、きくらげ	片栗粉、サラダ油、さとう 春雨、さとう おつゆ麩 米	和風だし、料理酒、みりん風調味料 濃口醤油 酢、みりん風調味料、塩 和風だし	3時	ココア蒸しパン スキムミルク	蒸しパン、ココア、水、ココア	
7	土	昼		厚揚げの五目煮 いんげんの和え物 そうめんの味噌汁 ごはん	絹揚げ、豚小間肉 ちくわ、花かつお みそ	大根、人参、干し椎茸、きぬさや インゲン 青葱	こんにゃく、サラダ油 そうめん 米	みりん風調味料、濃口醤油、和風だし 濃口醤油、みりん風調味料 和風だし	3時	ウエハース ばりんこ スキムミルク	Ca911、バニラ ばりんこ	
9	月	昼		揚げ豆腐 ほうれん草のごま和え わかめの味噌汁 ごはん	木綿豆腐、ツナ、卵	玉葱、グリーンピース ほうれん草、人参 白ねぎ	ごま油、さとう 白ごま 米	料理酒、うすくち醤油 濃口醤油、みりん風調味料 和風だし	3時	チーズケーキ スキムミルク	チーズ、クリーム、砂糖、サラダ油	
10	火	昼		鶏肉のオーブン焼き ジャーマンポテト オニオンスープ ごはん	鶏肉 ポテト	ブロッコリー 人参、人参 玉葱、人参、パセリ	グリーンピース、サラダ油 じゃがいも、サラダ油 米	味噌汁、かつお、かつお、かつお、塩 塩、かつお 片栗粉	3時	豆乳プリン お茶	プリン、糖、調整豆乳、水	
12	木	昼		白身魚のパン粉焼き 大根サラダ 南瓜の味噌汁 ごはん	ホキ ローズハム みそ	パプリカ 大根、パプリカ かぼちゃ、大根の葉	パン粉、パプリカ さとう、ごま油 米	味噌汁、かつお、塩 酢、濃口醤油 和風だし	3時	チーズケーキ スキムミルク	チーズ、クリーム、砂糖、牛乳、パプリカ	
13	金	昼	食育 (園土料理)	郷土料理 愛知県 味噌かつ きしめん 菜めし	豚小間肉、卵、赤みそ 刻み揚げ、花かつお	キャベツ 小松菜	小麦粉、パン粉、サラダ油、さとう きしめん、さとう 米	味噌汁、かつお、濃口醤油、かつお、人参 みりん風調味料、和風だし 濃口醤油、昆布つゆ 菜めし	3時	虎まんじゅう お茶	さつま芋、小麦粉、さとう、塩、パプリカ、パプリカ、水	
14	土	生活発表会	はっぴようかい									
16	月	昼	避難訓練	エビと豆腐のあんかけ ブロッコリーの和え物 果物(バナナ)	エビ、豚、木綿豆腐 きざみのり	ブロッコリー、人参 パプリカ	片栗粉、サラダ油、片栗粉 ブロッコリー、人参 パプリカ 米	昆布つゆ、料理酒 うすくち醤油	3時	ヨーグルトバナナ お茶	バナナ、ヨーグルト、砂糖、牛乳	
17	火	昼	園庭開放	さばの味噌煮 がんもの煮物 小松菜の清汁 ごはん	さば、みそ がんも	おろし生姜 大根、人参、きぬさや 小松菜	さとう、里芋 さとう おつゆ麩 米	みりん風調味料、料理酒、濃口醤油 昆布つゆ、みりん風調味料 濃口醤油、和風だし 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料 塩	3時	ちんすこう(黒糖) スキムミルク	小麦粉、黒砂糖、サラダ油、塩	
18	水	昼		鶏のコンマヨ焼き マカロニソテー 卵スープ ごはん	鶏肉 卵、かつわかめ	コンマヨ、インゲン 玉葱、ほうれん草、赤ピーマン	グリーンピース、サラダ油 マカロニ、サラダ油 米	味噌汁、かつお、塩 マカロニ、人参 片栗粉	3時	きなこドーナツ スキムミルク	おろし生姜、絹ごし豆腐 サラダ油、きな粉、さとう	
19	木	昼	お誕生会	お誕生会 焼肉まぜませ寿司 南瓜の煮物 しめじの清汁	牛豚肉、卵	大葉、紅生姜、青葱 かぼちゃ しめじ、白菜	米、さとう、サラダ油、さとう、サラダ油、白ごま さとう	酢、濃口醤油、みりん風調味料 濃口醤油、みりん風調味料、和風だし 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料 塩	3時	お誕生日デザート 餃子ピザ スキムミルク	餃子の皮、かつお、玉葱 マヨネーズ、ブロッコリー、パプリカ、チーズ	
20	金	昼		ハヤシライス コースロー 果物(オレンジ)	豚小間肉	玉葱、人参、パプリカ キャベツ、紫キャベツ、コーン ルッコラ	米、サラダ油 ルッコラ、ドレッシング 米	味噌汁、かつお	3時	じゃがバター スキムミルク	じゃがいも、パプリカ、塩	
21	土	昼		青梗肉絲 もやしの中華和え きくらげのスープ ごはん	豚小間肉	玉葱、ピーマン、赤ピーマン もやし、きゅうり、人参 きくらげ	サラダ油、さとう、ごま油 春雨 米	濃口醤油、パプリカ、人参 濃口醤油 鶏がらスープ、塩	3時	ウエハース サラダせむい スキムミルク	Ca911、バニラ サラダ	
24	火	昼	お別れ遠足 (5歳児)	たらの加-天ぷら 小松菜のお浸し 大根の味噌汁 ごはん	たら 刻み揚げ みそ	かぼちゃ 小松菜 大根、大根の葉	天ぷら粉、サラダ油 米	塩、かつお、かつお みりん風調味料、うすくち醤油 和風だし	3時	ぶどうゼリー お茶	ぶどう、アロエ	
25	水	昼		しょうゆラーメン 切干大根のサラダ 果物(バナナ)	豚小間肉、かまぼこ お魚リゼ	白菜、もやし、人参、青葱 切干大根、きゅうり、人参 バナナ	ラーメン 焼酎ごまドレッシング 米	塩、かつお、濃口醤油、醤油、マヨネーズ 塩	3時	フルーツ お茶	米、砂糖、玉葱、人参、ピーマン、サラダ油、かつお、鶏がらスープ	
26	木	昼		ツナポテトオムレツ かつおの揚げ 加わりのスープ ごはん	ツナ、卵 ローズハム	玉葱 かつお、インゲン、人参、コーン 加わり、人参	じゃがいも、サラダ油 ルッコラ、ドレッシング 米	味噌汁、かつお、かつお 片栗粉	3時	ハンカチントウ スキムミルク	食パン、マヨネーズ、さとう、水	
27	金	昼		鶏のみそ焼き ひじきの白和え ほうれん草の清汁 ごはん	鶏肉、京風白みそ 充填豆腐、芽ひじき	ブロッコリー 人参、インゲン ほうれん草	サラダ油 白ごま、さとう おつゆ麩 米	料理酒、みりん風調味料、うすくち醤油、塩 うすくち醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料 塩	3時	スイートポテト スキムミルク	さつま芋、バター、さとう、牛乳、卵	
28	土	昼		コマ富士 白菜コンブ 春雨スープ	豚小間肉、みそ きざみ昆布	玉葱、人参、しいたけ、おろし生姜 白菜 人参	米、サラダ油、白ごま、白ごま、さとう 春雨	和風だし、料理酒、みりん風調味料 濃口醤油 みりん風調味料、うすくち醤油 鶏がらスープ、塩	3時	フルーツ スキムミルク	フルーツ、かつお ばかうけ	