2026年02月

２　月　献　立　表

佐東ひかり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材料名 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	調味料	3時おやつ
02 月	ミンチボール コンソメスープ ネーブル	630 23 20	じゃがいも、パン粉、片栗粉、砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ、卵、ベーコン	玉葱、ネーブル、キャベツ、人参、パセリ	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩	揚げパン（ココア）
03 火	恵方巻 みそ汁 大豆の甘唐揚げ	851 24 17	砂糖、片栗粉、マヨネーズ	豆腐、蒸し大豆、鶏肉、卵、ツナ水煮缶、中みそ、だし用煮干し、油揚げ、カットわかめ、白ごま、さくらでんぶ	白菜、玉葱、きゅうり、人参、焼きのり	酢、食塩、本みりん、みりん、しょうゆ	黒糖蒸しパン
04 水	牛肉甘辛煮 ポテトサラダ	456 20 13	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛肉、豚レバー、ツナ水煮缶、	玉葱、小松菜、きゅうり、しめじ、たけのこ、人参、コーン、切干大根	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩	マカロニきな粉
05 木	鮭のマヨネーズ焼き 中華風サラダ	539 23 22	マヨネーズ、パン粉	トラウト鮭、ハム、粉チーズ、カットわかめ	キャベツ、小松菜、きゅうり、人参、切干大根、玉葱、しめじ	冷やし中華のたれ、食塩	おからチョコボール
06 金	ナポリタン フレンチサラダ バナナ	586 21 22	ハーフスパゲティー、サラダ油	ウインナー、ハム	バナナ、玉葱、キャベツ、人参、ピーマン、しめじ、きゅうり	ケチャップ、酢、ウスターソース、食塩	ヨーグルト
07 土	親子丼 みそ汁	513 25 17	砂糖	鶏肉、卵、豆腐、中みそ、だし用煮干し、カットわかめ	玉葱、人参、葉ねぎ、干ししいたけ	本みりん、しょうゆ	お菓子
09 月	タンドリーチキン 3色ソテー	586 26 22		鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、有塩バター、鶏肉	小松菜、キャベツ、人参、コーン、しょうが、レモン果汁	ケチャップ、食塩、カレー粉	キャロットケーキ
10 火	さばの味噌煮 切干大根の煮物	547 21 18	砂糖	さば、鶏ミンチ、赤みそ、油揚げ	小松菜、切干大根、人参、干ししいたけ	みりん、しょうゆ、酒、いりこだし	カントリークッキー
12 木	和風ハンバーグ 春雨スープ みかん	505 19 19	春雨、片栗粉	木綿豆腐、豚ミンチ、牛ミンチ、卵	みかん、玉葱、人参、キャベツ、小松菜、ひじき	白湯スープ、しょうゆ、食塩	クリームブッセ
13 金	チキンカレー フルーツヨーグルト	522 16 18	じゃがいも、砂糖	鶏肉、ヨーグルト、生クリーム	玉葱、バナナ、りんご、人参、パイン缶	カレールウ、ケチャップ	バレンタインカップケーキ
14 土	肉うどん バナナ	644 22 16	干しうどん	牛肉、かまぼこ、だし用削り節	バナナ、玉葱、人参、小松菜	しょうゆ、本みりん、食塩、いりこだし	おかかむすび
16 月	納豆すり身揚げ 炒めビーフン	471 22 13	ビーフン、白絞油、片栗粉、サラダ油	たら、豚肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、卵、	玉葱、キャベツ、人参、にら、葉ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ	ふスナック
17 火	ポークチャップ ジャーマンポテト	606 22 21	じゃがいも、サラダ油	豚肉、ベーコン、粉チーズ、有塩バター	玉葱、人参、小松菜、パセリ	ケチャップ、ウスターソース、食塩	ラスク
18 水	マーボー豆腐 ばんさんし	471 18 16	春雨、砂糖、黒ごま油、片栗粉、サラダ油	豆腐、ハム、豚ミンチ、牛ミンチ、卵、中みそ、黒ごま、白ごま	玉葱、人参、小松菜、たけのこ、きゅうり、えのきたけ	冷やし中華のたれ、しょうゆ、いりこだし、食塩	お菓子
19 木	スパニッシュオムレツ 白菜スープ バナナ	623 19 25	じゃがいも、サラダ油、砂糖	卵、ベーコン、ウインナー、サラダチーズ、有塩バター	バナナ、白菜、人参、玉葱、小松菜、パセリ、かぼちゃ	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	パインケーキ
20 金	鮭の西京焼き おひたし	534 21 21	マヨネーズ、砂糖	トラウト鮭、ちくわ、絹ごし豆腐、白みそ、ちりめん	小松菜、キャベツ、人参	しょうゆ、みりん、かつお節	モスクッキー
21 土	焼きうどん バナナ	501 17 10	ゆでうどん、黒ごま油	豚肉、削り節粉	バナナ、キャベツ、玉葱、人参、あおのり	お好み焼きソース、ウスターソース、しょうゆ、食塩	ひじきむすび
24 火	ロールパン・クリームシチュー マカロニサラダ ネーブル	631 26 19	ホットロールパン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ	鶏肉、牛乳、ツナ水煮缶、チーズ、鶏肉	ネーブル、玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、裏ごしコーン、小松菜、コーン	食塩	クリームコンフェ
25 水	鶏肉のマーマレード焼き 野菜のマヨネーズ和え	457 25 14	マヨネーズ	鶏肉、ちくわ、白ごま	小松菜、キャベツ、マーマレード、人参	しょうゆ、食塩	鉄入りヨーグルト
26 木	まぐろの五色揚げ コーンスープ みかん	563 27 16	さつまいも、白絞油、砂糖、片栗粉	牛乳、まぐろ、豚レバー、ベーコン、蒸し大豆	みかん、裏ごしコーン、玉葱、人参、小松菜	コンソメ、ケチャップ、しょうゆ	チヂミ
27 金	ドライカレー りんごサラダ	698 27 26	小麦粉、サラダ油、砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ、蒸し大豆、ハム、粉チーズ	玉葱、キャベツ、人参、りんご、きゅうり、	ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ、カレー粉、食塩	のり天むすび
28 土	給食室掃除						

こ ん だ て ひ ょ う

さとうひかりほいくえん

ひづけ	こんだて	エネルギー たんぱく質 脂質	材料名 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	調味料	3じおやつ
02 げつ	みんちぼーる こんそめすーぷ ねーぶる	630 23 20	じゃがいも、パン粉、片栗粉、砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ、卵、ベーコン	玉葱、ネーブル、キャベツ、人参、パセリ	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩	あげぱん（ここあ）
03 か	えほうまき みそしる だいずのあまからあげ	851 24 17	砂糖、片栗粉、マヨネーズ	豆腐、蒸し大豆、鶏肉、卵、ツナ水煮缶、中みそ、だし用煮干し、油揚げ、カットわかめ、白ごま、さくらでんぶ	白菜、玉葱、きゅうり、人参、焼きのり	酢、食塩、本みりん、みりん、しょうゆ	こくとうむしぱん
04 すい	ぎゅうにくあまからに ぽてとさらだ	456 20 13	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛肉、豚レバー、ツナ水煮缶、	玉葱、小松菜、きゅうり、しめじ、たけのこ、人参、コーン、切干大根	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩	まかろにきなこ
05 もく	さけのまよねーずやき ちゅうかふうさらだ	539 23 22	マヨネーズ、パン粉	トラウト鮭、ハム、粉チーズ、カットわかめ	キャベツ、小松菜、きゅうり、人参、切干大根、玉葱、しめじ	冷やし中華のたれ、食塩	おからちょこぼーる
06 きん	なぽりたん ふれんちさらだ ばなな	586 21 22	ハーフスパゲティー、サラダ油	ウインナー、ハム	バナナ、玉葱、キャベツ、人参、ピーマン、しめじ、きゅうり	ケチャップ、酢、ウスターソース、食塩	よーぐると
07 ど	おやこどん みそしる	513 25 17	砂糖	鶏肉、卵、豆腐、中みそ、だし用煮干し、カットわかめ	玉葱、人参、葉ねぎ、干ししいたけ	本みりん、しょうゆ	おかし
09 げつ	たんどりーちきん 3しょくそてー	586 26 22		鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、有塩バター、鶏肉	小松菜、キャベツ、人参、コーン、しょうが、レモン果汁	ケチャップ、食塩、カレー粉	きゃろっとけーき
10 か	さばのみそに きりぼしだいこんのにもの	547 21 18	砂糖	さば、鶏ミンチ、赤みそ、油揚げ	小松菜、切干大根、人参、干ししいたけ	みりん、しょうゆ、酒、いりこだし	かんとりーくっきー
12 もく	わふうはんばーぐ はるさめすーぷ みかん	505 19 19	春雨、片栗粉	木綿豆腐、豚ミンチ、牛ミンチ、卵	みかん、玉葱、人参、キャベツ、小松菜、ひじき	白湯スープ、しょうゆ、食塩	くりーむぶっせ
13 きん	ちきんかれー ふるーつよーぐると	522 16 18	じゃがいも、砂糖	鶏肉、ヨーグルト、生クリーム	玉葱、バナナ、りんご、人参、パイン缶	カレールウ、ケチャップ	ばれんたいんかっぷけーき
14 ど	にくうどん ばなな	644 22 16	干しうどん	牛肉、かまぼこ、だし用削り節	バナナ、玉葱、人参、小松菜	しょうゆ、本みりん、食塩、いりこだし	おかかむすび
16 げつ	なっとうすりみあげ いためびーふん	471 22 13	ビーフン、白絞油、片栗粉、サラダ油	たら、豚肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、卵、	玉葱、キャベツ、人参、にら、葉ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ	ふすなっく
17 か	ぽーくちゃっぷ じゃーまんぽてと	606 22 21	じゃがいも、サラダ油	豚肉、ベーコン、粉チーズ、有塩バター	玉葱、人参、小松菜、パセリ	ケチャップ、ウスターソース、食塩	らすく
18 すい	まーぼーどうふ ばんさんし	471 18 16	春雨、砂糖、黒ごま油、片栗粉、サラダ油	豆腐、ハム、豚ミンチ、牛ミンチ、卵、中みそ、黒ごま、白ごま	玉葱、人参、小松菜、たけのこ、きゅうり、えのきたけ	冷やし中華のたれ、しょうゆ、いりこだし、食塩	おかし
19 もく	すぱにっしゅおむれつ はくさいすーぷ ばなな	623 19 25	じゃがいも、サラダ油、砂糖	卵、ベーコン、ウインナー、サラダチーズ、有塩バター	バナナ、白菜、人参、玉葱、小松菜、パセリ、かぼちゃ	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	ぱいんけーき
20 きん	さけのさいきょうやき おひたし	534 21 21	マヨネーズ、砂糖	トラウト鮭、ちくわ、絹ごし豆腐、白みそ、ちりめん	小松菜、キャベツ、人参	しょうゆ、みりん、かつお節	もすくっきー
21 ど	やきうどん ばなな	501 17 10	ゆでうどん、黒ごま油	豚肉、削り節粉	バナナ、キャベツ、玉葱、人参、あおのり	お好み焼きソース、ウスターソース、しょうゆ、食塩	ひじきむすび
24 か	ろーるぱん・くりーむしちゅー まかろにさらだ ねーぶる	631 26 19	ホットロールパン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ	鶏肉、牛乳、ツナ水煮缶、チーズ、鶏肉	ネーブル、玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、裏ごしコーン、小松菜、コーン	食塩	くりーむこんふぇ
25 すい	とりにくのまーまれーどやき やさいのまよねーずあえ	457 25 14	マヨネーズ	鶏肉、ちくわ、白ごま	小松菜、キャベツ、マーマレード、人参	しょうゆ、食塩	てついりよーぐると
26 もく	まぐろのごしょくあげ こーんすーぷ みかん	563 27 16	さつまいも、白絞油、砂糖、片栗粉	牛乳、まぐろ、豚レバー、ベーコン、蒸し大豆	みかん、裏ごしコーン、玉葱、人参、小松菜	コンソメ、ケチャップ、しょうゆ	ちぢみ
27 きん	どらいかれー りんごさらだ	698 27 26	小麦粉、サラダ油、砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ、蒸し大豆、ハム、粉チーズ	玉葱、キャベツ、人参、りんご、きゅうり、	ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ、カレー粉、食塩	のりてんむすび
28 ど	きゅうしょくしつそうじ						