

令和8年2月献立予定表

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		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)	ごはん すまし汁 鶏レバーと鶏肉のみそ煮 大根のごま炊き 牛乳寒天	胚芽米、小麦粉、マーガリン、三温糖、黒砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、鶏レバー、卵、チーズ、スキムミルク、みそ、ごま、かつお節	だいこん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、レーズン、しょうが、かんてん、こんぶ、わかめ	ふかし芋 チーズマフィン 牛乳
03 (火)	ごはん コーンスープ ミートローフ ほうれん草のツナ和え デコポン	胚芽米、じゃがいも、三温糖、パン粉、油 	豆腐、豚挽肉、牛乳、卵、ツナ、豚肉、スキムミルク、油揚げ	デコポン、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、キャベツ、にんじん、いんげん、干しいたけ、焼きのり、ひじき、かんぴょう、こんぶ	蒸しかぼちゃ 巻き寿司 
04 (水)	ごはん 豚汁さつま芋入り 千草焼き ひじきの炒め煮 りんご	胚芽米、食パン、さつまいも、さといも、小麦粉、糸こんにゃく、三温糖、油	牛乳、卵、豆腐、豚肉、みそ、スキムミルク、チーズ、バター、しらす干し、いわし	りんご、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、ひじき、ねぎ、芽ひじき、干しいたけ、レモン果汁	茹でにんじん 四角いメロンパン 牛乳
05 (木)	ごはん 白菜のみそ汁 あじのカレー揚げ きんぴらごぼう 野菜の磯辺和え	胚芽米、小麦粉、上新粉、ごま油、三温糖、油	あじ、豚挽肉、みそ、油揚げ、いわし、干しえび	にんじん、たまねぎ、はくさい、ごぼう、キャベツ、もやし、きゅうり、えのきたけ、にら、焼きのり	ブルーン チヂミ
06 (金)	ごはん ポークカレー ニラの卵とじ 大根マリネ 茹でブロッcoli	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖	牛乳、卵、豚肉、バター、スキムミルク	ブロッcoliー、たまねぎ、だいこん、にら、にんじん、こまつな、レモン果汁	粉吹き芋 小松菜ドーナツ 牛乳
07 (土)	ごはん おでん 小松菜とコーンのじゃこ炒め 白菜のごまあえ キウイ	胚芽米、さといも、しらたき、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、厚揚げ、豆乳、鶏肉、ちくわ、しらす干し、かつお節、いわし	はくさい、だいこん、こまつな、キウイフルーツ、にんじん、ほうれんそう、コーン、こんぶ	棒チーズ ほうれん草蒸しパン 牛乳
09 (月)	ごはん 冬野菜シチュー 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草サラダ りんご	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、油	鶏肉、鶏肉、スキムミルク、バター、しらす干し、すりごま	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、だいこん、コーン、ブロッcoliー、うめ干し、マーマレード、芽ひじき、りんご	ふかし芋 梅こはん
10 (火)	ごはん 小松菜のみそ汁 白身魚の磯辺揚げ おかからの炒め煮 じゃがカレー煮	胚芽米、食パン、じゃがいも、油、小麦粉、三温糖	牛乳、白身魚、おから、合挽肉、鶏挽肉、みそ、チーズ、油揚げ、いわし	たまねぎ、こまつな、トマト、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、ねぎ、干しいたけ、ごぼう、あおのり、わか	蒸しかぼちゃ ピザトースト 牛乳
12 (木)	ごはん キャベツのスープ 白身魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしのナムル 粉ふき芋	胚芽米、じゃがいも、干しうどん、マヨネーズ、ごま油、三温糖	白身魚、すし揚げ、ごま、いわし、かつお節	もやし、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが、こんぶ、あおのり	茹でにんじん きつねうどん
13 (金)	ごはん 大根のみそ汁 親子煮 野菜の納豆和え 白菜の煮びたし	さつまいも、米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、卵、納豆、鶏肉、みそ、高野豆腐、油揚げ、いわし、かつお節	はくさい、たまねぎ、だいこん、もやし、キャベツ、にんじん、えのきたけ、いんげん、ねぎ、わかめ	粉吹き芋 焼き芋 牛乳
14 (土)	ごはん みそ煮込みうどん 鶏の照焼き わかめソテー キウイ	胚芽米、小麦粉、干しうどん、黒砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、鶏肉、みそ、油揚げ、いわし、かつお節	はくさい、キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、わかめ、えのきたけ、コーン、ねぎ、こんぶ	棒チーズ ふなやき 牛乳

令和8年2月献立予定表

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		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	
16 (月)	ごはん 汁ビーフン 豚肉の香味焼き 中華風サラダ じゃがいものしそ和え	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、油、黒砂糖、ビーフン、はるさめ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、黄粉、いわし	もやし、キャベツ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、コーン、にんじん、きざみきくらげ、こんぶ、にんにく	ふかし芋 黄粉クッキー 牛乳
17 (火)	ごはん グラタン風煮 豚肉と野菜のカレー炒め ブロッコリーのサラダ トマト	胚芽米、マカロニ、小麦粉、油、三温糖	豚肉、スキムミルク、鶏肉、むきえび、だいす、バター、チーズ	トマト、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、ピーマン、コーン、ほうれんそう、わかめ	蒸しかぼちや 大豆入りわかめご飯
18 (水)	ごはん じゃが芋のみそ汁 白身魚の塩焼き 切干大根の五目煮 白菜のごまあえ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、糸こんにゃく、油	牛乳、白身魚、卵、みそ、油揚げ、すりごま、いわし	はくさい、りんご、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、レーズン、干しこいたけ、わかめ	茹でにんじん アップルケーキ 牛乳
19 (木)	ごはん けんちん汁 魚の照焼き 春雨ソテー 大豆の甘煮	胚芽米、ビーフン、三温糖、はるさめ、油	あじ、豆腐、だいず、豚肉、鶏肉、むきえび、いわし	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、もやし、ピーマン、コーン、ごぼう、ねぎ、干しこいたけ、こんぶ	ブルーン ビーフンの五目炒め
20 (金)	ごはん わかめレタスのスープ 豆腐ハンバーグ マセドアンサラダ デコポン	胚芽米、じゃがいも、干しうどん、マヨネーズ、黒砂糖、片栗粉	牛乳、焼き豆腐、豚挽肉、牛挽肉、卵、チーズ、ごま	デコポン、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、レタス、わかめ	粉吹き芋 黄粉うどん 牛乳
21 (土)	ごはん わかめうどん ポテトのマヨネーズ焼き 恐竜の卵 キウイ	胚芽米、じゃがいも、うどん、小麦粉、三温糖、さつまいも、マヨネーズ	牛乳、卵、鶏肉、しらす干し、油揚げ、いわし、かつお節	キウифルーツ、もやし、たまねぎ、にんじん、レーズン、わかめ、こんぶ	棒チーズ さつまいも蒸しパン 牛乳
24 (火)	ごはん 群雲汁 鶏の照焼き 大根の味噌煮 キャベツのごまあえ	胚芽米、小麦粉、ながいも、マヨネーズ、油、片栗粉	鶏肉、卵、豆腐、干しこえび、みそ、豚肉、すりごま、かつお節	だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、わかめ、こんぶ、あおのり	ふかし芋 お好み焼き
25 (水)	ごはん ポークビーンズ きのこスパゲティ 大根サラダ りんご	胚芽米、もち米、じゃがいも、スペグティ、マヨネーズ、小麦粉、油、三温糖	だいす、ツナ、豚挽肉、ベーコン、しらす干し、バター	たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、トマトピューレ、コーン、アーリンギ、しめじ、野菜昆布、きざみきくらげ、りんご	茹でにんじん 黄飯 昆布の佃煮
26 (木)	ごはん 小松菜のみそ汁 白身魚のフライ れんこんのきんぴら 白菜のおかか煮	胚芽米、食パン、パン粉、小麦粉、油、ごま油、三温糖	牛乳、白身魚、チーズ、卵、みそ、油揚げ、しらす干し、いわし、かつお節	はくさい、れんこん、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、焼きのり、わかめ	ブルーン しらすとほうれん草のグリルサンド 牛乳
27 (金)	ごはん 卵とちんげんさいのスープ 鶏肉のごまみそ焼き 中華風サラダ トマト	胚芽米、強力粉、マーガリン、三温糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、ヨーグルト、みそ、すりごま	トマト、チンゲンサイ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、レーズン、きざみきくらげ	粉吹き芋 スコーン 牛乳
28 土	ごはん かき玉汁 焼きそば ニラともやしのナムル	胚芽米、小麦粉、干し中華めん、黒砂糖、油、ごま油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉、卵、いか、かつお節	もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、にら、切り干しだいこん、干しこいたけ、しょうが、こんぶ、わかめ	棒チーズ ふなやき 牛乳