

献立表 2026年2月

中崎はな保育園
3歳以上 (A)

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう				時間	おやつ	
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの	その他		献立名	ざいりょう
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	野菜類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類				
2	月	昼	ごはん 豚肉の春雨炒め ほうれん草のおかか和え みそ汁(里芋)	豚モモ肉 花かつお 刻み揚げ、みそ	玉葱、人参、グリーンピース ほうれん草、えのき	米 片栗粉、サラダ油、春雨、さとう さといも	濃口醤油、おろし生ショウガ、濃口醤油 みりん風調味料、水 濃口醤油、みりん風調味料 だしハック(食塩不使用)、水	15分 いちごゼリー 牛乳	15分 イチゴゼリーの素、水 牛乳	
3	火	昼	大豆入り豆腐 かぶのみそ汁 スープ(チンゲン菜)	豚ミンチ、大豆水煮 豚ミンチ、大豆水煮	玉ねぎ、にんじん、緑ピーマン、ヒサソース かぶ、きゅうり チンゲン菜、コーン	米 米、サラダ油、さとう さとう、サラダ油	ルーパウダー、ケチャップ、ウスターソース 塩、酢 中華だし、水	15分 鬼まん風蒸しパン 牛乳	15分 小麦粉、ベーキングパウダー、さとう サラダ油、調整豆乳、さつま芋 牛乳	
4	水	昼	ごはん 鶏肉と厚揚げの中華炒め 切り干し大根のサラダ すまし汁(キャベツ)	鶏モモ肉、絹厚揚げ 切り干し大根、きゅうり、人参 キャベツ	白菜、玉ねぎ、椎茸 切り干し大根、きゅうり、人参 キャベツ	米 サラダ油、ゴマ油、片栗粉 マヨドレ うず巻ふ	濃口醤油、料理酒、中華だし、水 マヨドレ 塩、うすくち醤油、だしハック(食塩不使用)、水	15分 お昼のラスク 牛乳	15分 おつゆ、サラダ油、クリーム糖 牛乳	
5	木	昼	かみかみデー 豚肉とごぼうの和風スパゲティ かぼちゃの甘煮 豆乳みそスープ(ほうれん草)	豚モモ肉、豚ハラウ肉、きざみのり みそ、調整豆乳	ごぼう、人参 かぼちゃ ほうれん草、玉ねぎ	スパゲティ、サラダ油 さとう	濃口醤油、料理酒 濃口醤油 だしハック(食塩不使用)、水	15分 ひじきごはん 牛乳	15分 米、刻み揚げ、芽ひじき にんじん、さとう、濃口醤油 みりん風調味料 牛乳	
6	金	昼	ごはん 夕の唐揚げ 甘酢あんかけ 小松菜の炒め物 みそ汁(もやし)	たら かたわかめ、みそ	玉ねぎ、人参、きぬさや 小松菜、しめじ もやし	米 小麦粉、サラダ油、さとう、片栗粉 サラダ油	おろし生ショウガ、料理酒、酢、濃口醤油、水 塩、中華だし だしハック(食塩不使用)、水	15分 大学かぼちゃ 牛乳	15分 かぼちゃ、サラダ油、さとう 濃口醤油、水 牛乳	
7	土	昼	鶏肉のスパゲティ炒め 白菜の煮びたし みそ汁(豆腐)	鶏モモ肉 ちくわ 豆腐、みそ	玉葱、ヒマン、人参 白菜 ねぎ	米、サラダ油、さとう さとう	おろし生ショウガ、おろし生ショウガ みりん風調味料、濃口醤油 うすくち醤油、だしハック(食塩不使用)、水 だしハック(食塩不使用)、水	15分 ルヴァン 牛乳	15分 ルヴァン 牛乳	
9	月	昼	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 添え(体イブ、ロココー) れんこんのり塩リテー みそ汁(チンゲン菜)	鶏モモ肉 あおさのり みそ	ブロッコリー れんこん、人参 チンゲン菜	米 マヨドレ、パン粉 ゴマ油 おつゆ	塩、コショウ、濃口醤油、料理酒 塩 塩 だしハック(食塩不使用)、水	15分 マシュロサンド 牛乳	15分 ルヴァン、マシュロ 牛乳	
10	火	昼	ホーカリーライス もやしのおかかサラダ フルーツ(みかん缶)	豚モモ肉、豚ハラウ肉 花かつお	玉ねぎ、人参 もやし、きゅうり、人参 ミカン缶	米、じゃが芋、サラダ油 さとう、サラダ油	カレールー 酢、うすくち醤油	15分 豆腐ドーナツ 牛乳	15分 小麦粉、ベーキングパウダー、さとう 充填豆腐、サラダ油、さとう 牛乳	
12	木	昼	ごはん 豚肉のしょうが炒め ブロッコリーのサラダ すまし汁(かぶ)	豚モモ肉、豚ハラウ肉 ブロッコリー、人参 かぶ、しめじ	キャベツ、玉葱、インゲン ブロッコリー、人参 かぶ、しめじ	米 サラダ油、さとう マヨドレ	おろし生ショウガ、濃口醤油 みりん風調味料 塩 塩、うすくち醤油、だしハック(食塩不使用)、水	15分 ゼリーポンチ 牛乳	15分 ハイゼリーの素、水、ミカン缶 白桃缶、フルーツ缶汁 牛乳	
13	金	昼	ごはん 鯖の塩こうじ焼き 金平ごぼう みそ汁(大根と小松菜)	さば みそ	ごぼう、ヒマン 大根、小松菜	米 小麦粉、サラダ油 こんにゃく、ゴマ油、さとう	うすくち醤油、料理酒、塩、こうじ 濃口醤油、だしハック(食塩不使用)、水 だしハック(食塩不使用)、水	15分 ココアケーキ 牛乳	15分 小麦粉、ココア、ベーキングパウダー、 さとう、サラダ油、調整豆乳、砂糖 牛乳	
14	土	昼	けんちんうどん(鶏肉) 具+うどん+つゆ 白菜の即席和え	鶏モモ肉、絹厚揚げ 減塩塩こんぶ	大根、れんこん、人参、椎茸、ねぎ 白菜、小松菜	うどん ゴマ油	塩、うすくち醤油、みりん風調味料 だしハック(食塩不使用)、水 うすくち醤油	15分 ぼりんこ 牛乳	15分 ぼりんこ 牛乳	
16	月	昼	ごはん ホーケチャップ カリフラワーのゆかり和え みそ汁(じゃが芋とチンゲン菜)	豚モモ肉、豚ハラウ肉 みそ	玉葱 カリフラワー、人参 チンゲン菜	米 小麦粉、サラダ油、さとう マヨドレ じゃが芋	塩、ケチャップ、ウスターソース ゆかり だしハック(食塩不使用)、水	15分 キャベツ焼き 牛乳	15分 キャベツ、長芋とろろ、ねぎ 花かつお、小麦粉、水、ウスターソース ケチャップ、あおさのり 牛乳	
17	火	昼	こめこめデー ピヒンパ井 里芋の醤油マヨドレ和え 中華スープ(白菜)	鶏ミンチ みそ	ほうれん草、もやし、人参、インゲン グリーンピース 白菜、コーン	米、ゴマ油、さとう、ゴマ油、白ごま さといも、マヨドレ	おろし生ショウガ、濃口醤油、料理酒、塩 濃口醤油 うすくち醤油 うすくち醤油、中華だし、水	15分 子ぎつねごはん 牛乳	15分 米、刻み揚げ、人参、さとう 濃口醤油、料理酒 みりん風調味料 だしハック(食塩不使用)、水 牛乳	
18	水	昼	まめまめデー ごはん かぼちゃ挽肉フライ 添え(体イブ、ロココー) 大豆五目煮 すまし汁(キャベツ)	大豆水煮	かぼちゃ挽肉フライ ブロッコリー れんこん、人参、インゲン キャベツ、しめじ	米 サラダ油 さとう	ウスターソース、ケチャップ 塩 濃口醤油、だしハック(食塩不使用)、水 塩、うすくち醤油、だしハック(食塩不使用)、水	15分 ジャムサンド 牛乳	15分 無塩ロールパン、卵無 イチゴジャム 牛乳	
19	木	昼	ごはん 鶏肉とさつま芋の煮物 小松菜の炒め物 みそ汁(豆腐)	鶏モモ肉 ちくわ 豆腐、みそ	玉ねぎ、インゲン 小松菜、人参 ねぎ	米 さつま芋、サラダ油、さとう サラダ油	濃口醤油、みりん風調味料 だしハック(食塩不使用)、水 塩、中華だし だしハック(食塩不使用)、水	15分 みかん蒸しパン 牛乳	15分 小麦粉、ベーキングパウダー、さとう サラダ油、調整豆乳、ミカン缶 牛乳	
20	金	昼	ごはん 白身魚の揚げ焼き 添え(ふかしじゃが芋) 切り干し大根の煮物 みそ汁(チンゲン菜)	ホキ みそ	パセリ 切り干し大根、人参、椎茸、グリーンピース チンゲン菜、えのき	米 片栗粉、サラダ油、さとう じゃが芋 さとう	塩、料理酒、濃口醤油、料理酒 みりん風調味料、ルーパウダー 塩 濃口醤油、だしハック(食塩不使用)、水 だしハック(食塩不使用)、水	15分 ココア豆乳、ミルク寒天 牛乳	15分 ココア、水、さとう、寒天、水 調整豆乳 牛乳	
21	土	昼	五目うどん 具+うどん+つゆ なすのみそ炒め	鶏モモ肉 みそ	白菜、人参、椎茸、ねぎ なす、ヒマン	うどん ゴマ油、白ごま、サラダ油、さとう	塩、うすくち醤油、みりん風調味料 だしハック(食塩不使用)、水 濃口醤油、みりん風調味料	15分 たべっ子ベイビー 牛乳	15分 たべっ子ベイビー 牛乳	
24	火	昼	ごはん 豚肉とじゃが芋の豆乳煮 ほうれん草の和え物 すまし汁(かぶ)	豚モモ肉、豚ハラウ肉、調整豆乳 刻み揚げ かたわかめ	玉ねぎ、人参、グリーンピース ほうれん草 かぶ	米 じゃが芋、ゴマ油、さとう	うすくち醤油、だしハック(食塩不使用)、水 濃口醤油、みりん風調味料 塩、うすくち醤油、だしハック(食塩不使用)、水	15分 きなこケーキ 牛乳	15分 小麦粉、きな粉、ベーキングパウダー、 さとう、サラダ油、調整豆乳 牛乳	
25	水	昼	ごはん 夕のマヨドレ焼き 添え(体イブ、ロココー) 高野豆腐の煮物 みそ汁(小松菜)	たら 高野豆腐 みそ	ブロッコリー 人参、インゲン 小松菜、えのき	米 マヨドレ さとう	塩 塩 濃口醤油、だしハック(食塩不使用)、水 だしハック(食塩不使用)、水	15分 かぼちゃプリン 牛乳	15分 南瓜、調整豆乳、水、さとう、寒天 牛乳	
26	木	昼	焼きうどん ブロッコリーのおかか和え みそ汁(さつま芋)	豚モモ肉、豚ハラウ肉 花かつお 刻み揚げ、みそ	キャベツ、玉葱、人参 ブロッコリー	うどん、サラダ油、さとう さつま芋	濃口醤油、みりん風調味料 濃口醤油、みりん風調味料 だしハック(食塩不使用)、水	15分 ごまみそ五平もち 牛乳	15分 米、白ごま、さとう、みそ 牛乳	
27	金	昼	郷土料理 石川県 ごはん 治部煮 もやしのマヨドレ和え みそ汁(ほうれん草)	鶏モモ肉 刻み揚げ、みそ	大根、人参、ほうれん草、椎茸 もやし、きゅうり、人参 ほうれん草	米 小麦粉、サラダ油、おつゆ、さとう マヨドレ	うすくち醤油、料理酒 だしハック(食塩不使用)、水 うすくち醤油 だしハック(食塩不使用)、水	15分 マシュロサンド 牛乳	15分 ルヴァン、マシュロ 牛乳	
28	土	昼	焼き鳥井 小松菜のおひたし みそ汁(なす)	鶏モモ肉 みそ	玉葱、人参、ねぎ 小松菜、えのき なす、ねぎ	米、サラダ油、さとう	おろし生ショウガ、濃口醤油 みりん風調味料 濃口醤油、だしハック(食塩不使用)、水 だしハック(食塩不使用)、水	15分 アスハラカスケット 牛乳	15分 アスハラカスケット 牛乳	

献立種類	3歳以上 (A)				
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	547 kcal	21.2 g	17.1 g	81.2 g	1.5 g
目標栄養価	511 kcal	22.0 g	14.0 g	0 g	2.0 g