

2026年02月

完了期



献立表

タムスわんぱく保育園瑞江

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	栄養価
		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		
02 (一) 月 月 (一)	軟飯 豆腐のうま煮 白菜とツナのごま和え みそ汁(かぶ・わかめ)	米、小麦粉、バター、砂糖、マーマレードジャム、白いりごま、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ツナ缶、脱脂粉乳、赤みそ、白みそ	はくさい、かぶ、人参、しめじ、いんげん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 オレンジショートブレッド	エネルギー 363 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 14.4 g 食塩 1.0 g
03 (一) 火 火 (一)	節分 鬼ごはん(軟飯) えだまめコーン すまし汁(花ふ・青菜)	バナナ 米、食パン、いちごジャム、砂糖、麩、油	牛乳、鶏ももひき肉、ホイップクリーム、凍り豆腐	バナナ、コーン、えだまめ、ほうれんそう、人参、グリーンピース	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 恵方ロール	エネルギー 396 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 13.0 g 食塩 1.3 g
04 (一) 水 水 (一)	軟飯(ごま) 卵焼き(あんかけ) バターかぼちゃ 豆乳みそ汁(里芋・あげ)	米、さといも、バター、砂糖、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、卵、無調整豆乳、鶏ももひき肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	オレンジジュース 100%、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、みかん缶、粉かんでん	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 クラッシュゼリー	エネルギー 332 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 12.4 g 食塩 0.9 g
05 (一) 木 木 (一)	軟飯 ぶりの照り焼き 納豆のだし和え すまし汁(えのき・絹さや)	米、フライドポテト、油、砂糖	牛乳、ぶり、納豆	ほうれんそう、えのきたけ、絹さや、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 フライドポテト(青のり)	エネルギー 326 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.9 g 食塩 0.5 g
06 (一) 金 金 (一)	ミートソースパスタ コロコロサラダ たまねぎスープ ヨーグルト(みかん缶)	スパゲティ、じゃがいも、米、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ	酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 361 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 12.1 g 食塩 0.6 g
07 (一) 土 土 (一)	厚揚げの中華丼(軟飯) ポテトサラダ みそ汁(わかめ・ねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、赤みそ、白みそ	人参、たまねぎ、長ねぎ、コーン、ピーマン、わかめ	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 347 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 13.5 g 食塩 1.2 g
9 (一) 月 月 (一)	世界の料理 シンガポール カオマンガイ(軟飯) アチャール ラクサ風スープ	米、ビーフン、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、無調整豆乳、生揚げ、豚ひき肉、白みそ	キャベツ、グレープフルーツ、人参、たまねぎ、長ねぎ、もやし、ピーマン、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、塩、カレー粉、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ホッケンミー	エネルギー 326 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 11.3 g 食塩 1.1 g
10 (一) 火 火 (一)	食パン ボークビーンズ キャベツとチーズのサラダ コンソメスープ(人参・大根葉)	食パン、じゃがいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚もも、大豆、ハム、チーズ、白みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、ホールトマト、きゅうり、だいこん葉	ケチャップ、コンソメ、みりん、酢、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 みそおにぎり	エネルギー 342 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.5 g 食塩 1.6 g
12 (一) 木 木 (一)	なかよし給食 軟飯 さばの中華風ソース いんげんのツナあえ	中華スープ(コーン・人参) 米、砂糖、麩、油、片栗粉、バター、ごま油	牛乳、さば、ツナ缶	いんげん、ミックスベジタブル、人参、長ねぎ	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、おろしにんにく、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 お麩のキャラメルラスク	エネルギー 337 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 14.7 g 食塩 0.7 g
13 (一) 金 金 (一)	キーマカレー(軟飯) スパゲティサラダ コンソメスープ(大根・大根葉) オレンジ	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、サラダスパゲティ、砂糖、小麦粉、粉糖、油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、ホイップクリーム	たまねぎ、オレンジ、人参、大根、きゅうり、だいこん葉、コーン、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、おろししょうが、おろしにんにく、カレー粉、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 プレーンケーキ	エネルギー 372 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 15.4 g 食塩 0.7 g
14 (一) 土 土 (一)	軟飯 酢鶏 切干大根のサラダ 中華スープ(玉ねぎ・絹さや)	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ	たまねぎ、人参、きゅうり、絹さや、切干大根、しいたけ	酢、しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ポテトもち	エネルギー 334 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 8.7 g 食塩 1.0 g
16 (一) 月 月 (一)	軟飯 豆腐のうま煮 白菜とツナのごま和え みそ汁(かぶ・わかめ)	米、小麦粉、バター、砂糖、マーマレードジャム、白いりごま、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ツナ缶、脱脂粉乳、赤みそ、白みそ	はくさい、かぶ、人参、しめじ、いんげん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 オレンジショートブレッド	エネルギー 363 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 14.4 g 食塩 1.0 g
17 (一) 火 火 (一)	そばろ丼(軟飯) えだまめコーン すまし汁(ふ・青菜) バナナ	米、食パン、いちごジャム、砂糖、麩、油	牛乳、鶏ももひき肉、ホイップクリーム、凍り豆腐	バナナ、コーン、えだまめ、人参、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	エネルギー 389 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 13.0 g 食塩 1.1 g
18 (一) 水 水 (一)	軟飯(ごま) 卵焼き(あんかけ) バターかぼちゃ 豆乳みそ汁(里芋・あげ)	米、さといも、バター、砂糖、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、卵、無調整豆乳、鶏ももひき肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	オレンジジュース 100%、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、みかん缶、粉かんでん	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 クラッシュゼリー	エネルギー 332 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 12.4 g 食塩 0.9 g
19 (一) 木 木 (一)	軟飯 ぶりの照り焼き 納豆のだし和え みそ汁(えのき・絹さや)	米、フライドポテト、油、砂糖	牛乳、ぶり、納豆、赤みそ、白みそ	ほうれんそう、えのきたけ、絹さや、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 フライドポテト(青のり)	エネルギー 330 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 15.1 g 食塩 0.7 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールー・ハヤシフレークはアレルギーフリーの物を使用。

※ゼラチンは牛由来の物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

※なかよし給食はアレルギーや宗教も統一し皆で同じものを食べられるイベントです。

2026年02月

完了期

献立表

タムスわんぱく保育園瑞江

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	栄養価
		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		
20	ミートソースパスタ (コロコロサラダ 金 たまねぎスープ) ヨーグルト(みかん缶)	スパゲティ、じゃがいも、米、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ	酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、バセリ粉	牛乳 牛乳 おかか・おにぎり	エネルギー 361 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 12.1 g 食 塩 0.6 g
21	厚揚げの中華丼(軟飯) (ポテトサラダ 土 みそ汁(わかめ・ねぎ))	米、じゃがいも、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、赤みそ、白みそ	人参、たまねぎ、長ねぎ、コーン、ピーマン、わかめ	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 347 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 13.5 g 食 塩 1.2 g
24	ひかよし給食 (軟飯 火 さばの中華風ソース いんげんのツナあえ	中華スープ(コーン・人参) 米、砂糖、麩、油、片栗粉、バター、ごま油	牛乳、さば、ツナ缶	いんげん、ミックスベジタブル、人参、長ねぎ	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、おろしにんにく、塩、おろししょうが	牛乳 牛乳 お麩のキャラメルラスク	エネルギー 337 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 14.7 g 食 塩 0.7 g
25	おたのしみ給食 (塩ラーメン 水 鶏肉の塩麹焼き) 青のり芋(添え物)	中華麺(卵無し)、さといも、小麦粉、バター、砂糖、コーンフレーク、塩麹、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳	はくさい、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、もやし、あおのり	だし汁、中華だしの素、塩、ベーキングパウダー、おろしにんにく	牛乳 牛乳 コーンフレーククッキー	エネルギー 369 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 12.2 g 食 塩 1.6 g
26	焼きそば (野菜ナムル 木 中華スープ(ねぎ・ニラ)) 黄桃缶	焼きそば麺、米、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚もも、ツナ缶	こまつな、もやし、黄桃缶ダイスカット、たまねぎ、人参、長ねぎ、にら、あおのり	ウスターソース、ソース、酒、中華だしの素、菜めしの素、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 菜飯おにぎり(ごま)	エネルギー 327 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 9.8 g 食 塩 1.1 g
27	食パン (ボークビーンズ 金 キャベツとチーズのサラダ) コンソメスープ(人参・大根葉)	食パン、じゃがいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚もも、大豆、ハム、チーズ、白みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、ホールトマト、きゅうり、だいこん葉	ケチャップ、コンソメ、みりん、酢、塩、おろしにんにく、バセリ粉	牛乳 牛乳 みそおにぎり	エネルギー 342 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 11.5 g 食 塩 1.6 g
28	軟飯 (酢鶏 土 切干大根のサラダ) 中華スープ(玉ねぎ・絹さや)	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ	たまねぎ、人参、きゅうり、絹さや、切干大根、しいたけ	酢、しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ポテトもち	エネルギー 312 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 10.4 g 食 塩 1.0 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールー・ハヤシフレークはアレルゲンフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ゼラチンは牛由来の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

※なかよし給食はアレルギーや宗教も統一し皆で同じものを食べられるイベントです。

