



2026年2月 [ひかりの子幼稚園]

2(月)

ごはん 米		◎節分 巻き寿司	ごはん 米	ごはん 米	ごはん 米	ひじきチャーハン 米			
鶏肉とさといものみぞれ煮 鶏もも 食塩 さといも 薄力粉 調合油 大根 だし みりん風調味料 うすくちしようゆ 糸みづば		豚じやが 豚のもも 上白糖 かんぴょう 厚焼きたまご 高野豆腐 上白糖 こいくちしようゆ 焼きのり		鶏肉の塩昆布焼き まさば みりん風調味料 こいくちしようゆ 塩昆布		豚ひき肉 ほしひじき 葉ねぎ			
昼 食	青菜の卵和え チングンサイ にんじん 錦糸玉子 みりん風調味料 こいくちしようゆ だし		きつねうどん うどん 油揚げ 蒸しかまぼこ カットわかめ 葉ねぎ うすくちしようゆ みりん風調味料 だし		春菊ともやしのポン酢和え しゅんぎく りょくとうもやし 蒸しかまぼこ ぽん酢しようゆ だし		さばの塩焼き まさば 小松菜と油揚げのお浸し こまつな 油揚げ みりん風調味料 うすくちしようゆ だし		
	キャベツと油揚げの味噌汁 キャベツ 油揚げ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし		カラフル五目豆 だいじず煮缶詰 にんじん 大根 さつま揚げ えだまめ うすくちしようゆ みりん風調味料 上白糖 だし		豆腐と切干大根の味噌汁 木綿豆腐 切干したいこん 葉ねぎ 淡色辛みそ だし		さつまいもの甘煮 さつまいも こいくちしようゆ 上白糖		
	フルーツ:りんご りんご		パイナップルゼリー パイナップルゼリーの素		玉ねぎとえのきのすまし汁 たまねぎ えのきだけ 糸みづば うすくちしようゆ 食塩 だし		白菜と人参の味噌汁 はくさい にんじん 葉ねぎ 淡色辛みそ だし		
	プロッコリーのツナ和え プロッコリー まぐろ缶詰 みりん風調味料 こいくちしようゆ だし						ほうれん草のナムル ほうれんそう にんじん ごま こいくちしようゆ ごま油		
	ハナナケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 バナナ		鬼まんじゅう さつまいも 上白糖 食塩 薄力粉		きなこトースト 麦口ール きな粉 上白糖 マーガリン		中華スープ りょくとうもやし スイートコーン だし うすくちしようゆ		
	<一日合計>		I社# - 577 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19 g		I社# - 549 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 10.7 g		I社# - 504 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 9.7 g		
	9(月)		10(火)		11(水)		12(木)		
	<一日合計>		<一日合計>		<一日合計>		<一日合計>		
	成分値		I社# - 504 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.6 g		I社# - 537 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.8 g		I社# - 507 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 13.6 g		
13(金)		14(土)							
衣笠丼 米 油揚げ 根深ねぎ たまねぎ 葉ねぎ 鶏卵 うすくちしようゆ みりん風調味料 上白糖 だし 片栗粉		◎ミラノオリンピック応援メニュー パン パン		赤魚の幽庵焼き あかうお うすくちしようゆ みりん風調味料 料理酒 刻み柚子		おからレースンクッキー 薄力粉 ベーキングパウダー おから 上白糖 調製豆乳 調合油 豆乳 にんじん 調合油		コカアーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 ピュアココア	
昼 食		オツツブーコ(牛煮込み) 牛もも たまねぎ セロリ ガーリックパウダー トマト缶詰 ぶどう酒 食塩 コンソメ オリーブ油		イタリアンサラダ キャベツ きゅうり 赤ビーマン 黄ビーマン イタリアントレッシング		きなこトースト 麦口ール きな粉 上白糖 マーガリン		キヤコボートナツ 薄力粉 片栗粉 ベーキングパウダー 上白糖 調合油 豆乳 にんじん 調合油	
せんまいとさつま揚げの炊いたん 生せんまい さつま揚げ 糸こんにゃく こいくちしようゆ みりん風調味料 上白糖 だし		ミラノ風コンソメスープ たまねぎ ズッキーニ にんじん じゃがいも 豚バラ コンソメ 食塩		ミラノ風コントラスト たまねぎ スッキーニー <sup>2</sup> にんじん じゃがいも 豚バラ コンソメ 食塩		ほうれん草ともやしのごま和え ほうれんそう りょくとうもやし ささ身 上白糖 こいくちしようゆ ごま だし		白菜のゆかり和え はくさい にんじん ゆかり粉 みりん風調味料 うすくちしようゆ 料理酒	
鶏肉とさといものすまし汁 鶏もも さといも 糸みづば うすくちしようゆ 食塩 だし		フルーツ:オレンジ バレンシアオレンジ		 		さつまいもとひじきの煮物 ほしひじき さつまいも にんじん ささ身 上白糖 こいくちしようゆ ごま だし		かぼちゃの煮物 西洋かぼちゃ こいくちしようゆ みりん風調味料 上白糖 だし	
米粉のコーン蒸しパン 米粉 ベーキングパウダー 調合油 上白糖 調製豆乳 スイートコーン		鶏そぼろおにぎり 米 鶏ひき肉 にんじん 上白糖 うすくちしようゆ だし		黒糖ちんすこう 薄力粉 黒砂糖 ラード		切り干し大根もち 米粉 片栗粉 食塩 切干したいこん 根深ねぎ かつお節 ごま油 こいくちしようゆ		お餅ラスク(ココア) 焼き少 グラニュー糖 マーガリン ピュアココア	
成分値		<一日合計>		<一日合計>		<一日合計>		<一日合計>	
I社# - 674 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 25.7 g		I社# - 574 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.5 g		I社# - 478 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.2 g		I社# - 482 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 14.1 g		<一日合計>	



16(月)		17(火)		18(水)		19(木)		20(金)		21(土)	
昼食	ごはん 米 鶏むね肉とキャベツの甘辛炒め 鶏むね 食塩 キャベツ たまねぎ 調合油 こいくちじょうゆ みりん風調味料 上白糖 こま	<p>◎誕生会</p> <p>根菜カレー 米 豚もも たまねぎ じゃがいも にんじん こぼう れんこん カレーワル</p> <p>和風サラダ キャベツ きゅうり にんじん カットわかめ スイートコーン ぽん酢じょうゆ 調合油</p> <p>バナナココアケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 ピュアココア バナナ 粉糖</p> 	ごはん 米 たらの磯辺揚げ まだら 食塩 あおのり 薄力粉 調合油 ほうれん草のおかか和え ほうれんそう えのきたけ みりん風調味料 うすくちじょうゆ かつお節 だし	ごはん 米 あんかけ焼きそば 中華めん 豚もも にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ りょくとうもやし 蒸しかまぼこ 調合油 だし 食塩 上白糖 こいくちじょうゆ だし	おにぎり(ごま塩) 米 ごま 食塩 あんかけ焼きそば 中華めん 豚もも にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ りょくとうもやし 蒸しかまぼこ 調合油 だし 食塩 上白糖 こいくちじょうゆ だし	ごはん 米 大根つくね 鶏ひき肉 大根 こいくちじょうゆ 料理酒 みりん風調味料 片栗粉 大根 葉ねぎ 穀物酢 こいくちじょうゆ だし	ごはん 米 白菜とツナの煮物 はくさい にんじん まぐろ缶詰 みりん風調味料 こいくちじょうゆ だし	ごはん 米 さつまいものレモン煮 さつまいも 上白糖 食塩 レモン	ごはん 米 小松菜のツナ和え こまつな にんじん まごろ缶詰 みりん風調味料 こいくちじょうゆ だし	かれいのフライ まがれい 食塩 薄力粉 パン粉 調合油 どんかつソース	ごはん 米 さつまいものレモン煮 さつまいも 上白糖 食塩 レモン
	春雨の酢の物 普通はるさめ きゅうり にんじん ロースハム 穀物酢 上白糖 食塩 だし		高野豆腐のそぼろ煮 高野豆腐 にんじん 鶏ひき肉 こいくちじょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし 片栗粉	天豆サラダ だいす水煮缶詰 にんじん きゅうり マヨドレ	千切煮 切干しだいこん 生いいたけ にんじん きぬさや うすくちじょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし	天豆サラダ だいす水煮缶詰 にんじん きゅうり マヨドレ	じゃかいもと玉ねぎの味噌汁 じゃかいも たまねぎ 葉ねぎ だし 淡色辛みそ だし	豆腐とわかめの味噌汁 木綿豆腐 カットわかめ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	わらびもち わらびもち きな粉	わらびもち わらびもち きな粉	
	中華スープ りょくとうもやし ぶなしめじ かいわれいこん だし うすくちじょうゆ		麺とキャベツの味噌汁 焼きふ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	千切煮 切干しだいこん 生いいたけ にんじん きぬさや うすくちじょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし	千切煮 切干しだいこん 生いいたけ にんじん きぬさや うすくちじょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし	千切煮 切干しだいこん 生いいたけ にんじん きぬさや うすくちじょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし	千切煮 切干しだいこん 生いいたけ にんじん きぬさや うすくちじょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし	千切煮 切干しだいこん 生いいたけ にんじん きぬさや うすくちじょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし	千切煮 切干しだいこん 生いいたけ にんじん きぬさや うすくちじょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし	千切煮 切干しだいこん 生いいたけ にんじん きぬさや うすくちじょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし	
	フレーバーポンチ もも缶詰 みかん缶詰 寒天 上白糖		ピュアココア バナナ 粉糖	千切煮 切干しだいこん 生いいたけ にんじん きぬさや うすくちじょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし	千切煮 切干しだいこん 生いいたけ にんじん きぬさや うすくちじょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし	千切煮 切干しだいこん 生いいたけ にんじん きぬさや うすくちじょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし	千切煮 切干しだいこん 生いいたけ にんじん きぬさや うすくちじょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし	千切煮 切干しだいこん 生いいたけ にんじん きぬさや うすくちじょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし	千切煮 切干しだいこん 生いいたけ にんじん きぬさや うすくちじょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし	千切煮 切干しだいこん 生いいたけ にんじん きぬさや うすくちじょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし	千切煮 切干しだいこん 生いいたけ にんじん きぬさや うすくちじょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし
	大学いちも さつまいも 調合油 上白糖		こしあんういろう 薄力粉 <す粉 白玉粉 グラニュー糖 こしあん	いちごジャムケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 いちごジャム	フルーツサンド 麦ロール 豆乳ホイップ 上白糖 みかん缶詰	フルーツサンド 麦ロール 豆乳ホイップ 上白糖 みかん缶詰	ボパイ蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー 調製豆乳 上白糖 調合油 ほうれんそう	ボパイ蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー 調製豆乳 上白糖 調合油 ほうれんそう	ボパイ蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー 調製豆乳 上白糖 調合油 ほうれんそう	わらびもち わらびもち きな粉	わらびもち わらびもち きな粉
	<一日合計>		<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>
成分値	I社付 - たんぱく質 15.2 g 脂質 10.2 g	468 kcal	I社付 - たんぱく質 17.7 g 脂質 15.9 g	608 kcal	I社付 - たんぱく質 18.9 g 脂質 14.1 g	514 kcal	I社付 - たんぱく質 20.4 g 脂質 18 g	584 kcal	I社付 - たんぱく質 15.3 g 脂質 10.2 g	496 kcal	I社付 - たんぱく質 17.8 g 脂質 10.1 g
23(月)		24(火)		25(水)		26(木)		27(金)		28(土)	
昼間食		ごはん 米 豚肉ともやしの醤油炒め 豚もも りょくとうもやし キャベツ 黄ビーマン 赤ビーマン 上白糖 うすくちじょうゆ	<p>鶏肉の豆乳スパゲティー マカロニ・スパゲッティ 食塩 鶏ひき肉 たまねぎ ほうれんそう スイートコーン 根深ねぎ 葉ねぎ 調製豆乳 コソソメ 食塩 片栗粉</p> <p>お手サラダ ピーブン きゅうり にんじん ロースハム マヨドレ だし 穀物酢</p> <p>切干大根とわかめのすまし汁 切干しだいこん カットわかめ 糸みづば うすくちじょうゆ 食塩 だし</p> <p>フルーツ・バナナ バナナ</p>	塩だれチャーハン 米 豚ひき肉 たまねぎ にんじん スイートコーン 根深ねぎ 葉ねぎ 調合油 ごま油 レモン だし 食塩 マヨドレ	<p>お手サラダ じゃがいも さつまいも きゅうり にんじん 食塩 マヨドレ</p> <p>コンソメスープ キャベツ にんじん バセリ コンソメ だし</p> <p>りんごヨーグルト りんご缶詰 上白糖 ヨーグルト</p>	三色なます 大根 にんじん きゅうり ごま油 ごま油 上白糖 だし	金平ごぼう ごぼう にんじん つきこんにゃく ごま ごま油 上白糖 こいくちじょうゆ	牛丼 米 牛もも たまねぎ 葉ねぎ 上白糖 こいくちじょうゆ みりん風調味料 だし	牛丼 米 牛もも たまねぎ 葉ねぎ 上白糖 こいくちじょうゆ みりん風調味料 だし	わらびもち わらびもち きな粉	わらびもち わらびもち きな粉
		切干大根とわかめのすまし汁 切干しだいこん カットわかめ 糸みづば うすくちじょうゆ 食塩 だし		三色なます 大根 にんじん きゅうり ごま油 ごま油 上白糖 だし		かぼちゃと油揚げの味噌汁 西洋かぼちゃ 油揚げ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	キャラottesのおかか和え キャベツ にんじん かつお節 みりん風調味料 うすくちじょうゆ だし	キャラottesのおかか和え キャベツ にんじん かつお節 みりん風調味料 うすくちじょうゆ だし	キャラottesのおかか和え キャラottes にんじん かつお節 みりん風調味料 うすくちじょうゆ だし	さといもとしめじの味噌汁 さといも ほんしめじ 葉ねぎ だし 淡色辛みそ	さといもとしめじの味噌汁 さといも ほんしめじ 葉ねぎ だし 淡色辛みそ
		フルーツ・バナナ バナナ		豚汁 豚もも たまねぎ にんじん ごぼう さといも 葉ねぎ 淡色辛みそ だし		フルーツ・みかん 温州みかん	牛丼 米 牛もも たまねぎ 葉ねぎ 上白糖 こいくちじょうゆ	牛丼 米 牛もも たまねぎ 葉ねぎ 上白糖 こいくちじょうゆ みりん風調味料 だし	牛丼 米 牛もも たまねぎ 葉ねぎ 上白糖 こいくちじょうゆ みりん風調味料 だし	わらびもち わらびもち きな粉	わらびもち わらびもち きな粉
		お麸ラスク 焼きふ グラニュー糖 マーガリン		焼きおにぎり 米 みりん風調味料 こいくちじょうゆ ごま油		ワインナードック 麦ロール ワインソーセージ キャベツ コンソメ トマトケチャップ	フレーバリージャムスコーン 薄力粉 ベーキングパウダー マーガリン 粉糖 調製豆乳 ブルーベリージャム	フレーバリージャムスコーン 薄力粉 ベーキングパウダー マーガリン 粉糖 調製豆乳 ブルーベリージャム	米粉ケーキ(マークード)	米粉 ベーキングパウダー 調合油 上白糖 調製豆乳 マークード	米粉ケーキ(マークード)
		<一日合計> I社付 - たんぱく質 17.6 g 脂質 18.6 g		<一日合計> I社付 - たんぱく質 18.8 g 脂質 12 g		<一日合計> I社付 - たんぱく質 16.2 g 脂質 14.1 g	<一日合計> I社付 - たんぱく質 22.6 g 脂質 19 g	<一日合計> I社付 - たんぱく質 17.5 g 脂質 18.4 g	<一日合計> I社付 - たんぱく質 15.0 g 脂質 1.6 g	<一日合計> I社付 - たんぱく質 17.5 g 脂質 18.4 g	<一日合計> I社付 - たんぱく質 15.0 g 脂質 1.6 g
		平均給与栄養量 (3~5歳)		エネルギー 537kcal		エネルギー 537kcal	エネルギー 537kcal	エネルギー 537kcal			
		★都合により献立を変更することがございます。ご了承くださいませ。		★成分値は昼食とおやつの合計値を記載しています		★日付がグレーの日とおやつは、すみれ・ゆり・たんぽぽと預かり保育を申し込みされた方に提供します。	★献立に使用している「マヨドレ」は、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。	★献立に使用している「マヨドレ」は、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。			

