



こんだてひょう



2026年02月

ミルキーホームみどり園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
2 16 (月)	ごはん オレンジ タンドリーチキン トマトとツナのあえ物 野菜スープ	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶	オレンジ、トマト、キャベツ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、酢、食塩、カレー粉	牛乳 牛乳 わかめごはん	エネルギー 467 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 11.8 g カルシウム 245 mg
3 (火)	おにの納豆そぼろ丼 ヨーグルト ブロッコリーのツナマヨ和え みそ汁(にんじん・だいこん) 節分メニュー	さつまいも、米、マヨドレ(卵不使用)、砂糖、油、ごま油	牛乳、毎日鉄分ヨーグルト、ブルーネFe、豚ひき肉、挽きわり納豆、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、無塩バター	にんじん、ブロッコリー、だいこん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 みそスイートポテト	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.4 g カルシウム 274 mg
17 (火)	ごはん ヨーグルト たらの味噌チーズ焼き 枝豆の白あえ おでん風汁	米、米粉パン、じゃがいも、マヨドレ(卵不使用)、砂糖、すりごま	牛乳、たら、毎日鉄分ヨーグルト、ブルーネFe、ウインナーソーセージ、木綿豆腐、鶏ささ身、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、コーン(冷凍)、だいこん、えだまめ(冷凍)、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ	牛乳 牛乳 マヨコーントースト	エネルギー 487 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 17.3 g カルシウム 287 mg
4 18 (水)	ごはん バナナ 鮭のカレームニエル ほうれん草とえのきのごまあえ 豚汁	米、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、さけ、鶏ささ身、豚肉(ばら)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、バター	バナナ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳 牛乳 にんじんおしパン	エネルギー 508 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.7 g カルシウム 253 mg
5 19 (木)	ごはん デコボン てりやき豆腐ハンバーグ 白菜と豚肉のあえ物 豆乳スープ	米、砂糖、パン粉、片栗粉、ごま、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、豚肉(ばら)、みんなの食卓、ベーコン	デコボン、ほうれんそう、もも缶(白桃)、みかん缶、バナナ、たまねぎ、にんじん、はくさい、コーン(冷凍)	かつおだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.2 g カルシウム 317 mg
6 (金)	ごはん 煮りんご 白身魚のカリカリフライ マカロニサラダ みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ)	米、マカロニ、コーンフレーク、マヨドレ(卵不使用)、米粉、油	牛乳、たら、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	りんご、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩	牛乳 牛乳 ケチャップライス	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 13.0 g カルシウム 213 mg
9 (月)	ごはん オレンジ 豚肉のしょうが焼き 和風スパゲッティサラダ みそ汁(なす・じゃが芋)	米、じゃがいも、スパゲティ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ(甘煮)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、なす、たまねぎ、キャベツ、いんげん(ゆで)、きゅうり、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 牛乳 混ぜいなりずし	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 12.8 g カルシウム 232 mg
20 (金)	カレーライス 煮りんご さつまいものサラダ 野菜スープ 2月の誕生会メニュー	米、さつまいも、マヨドレ(卵不使用)、油	牛乳、豚肉(もも)、生クリーム	にんじん、りんご、たまねぎ、かぼちゃ、コーン(冷凍)、きゅうり、いんげん(ゆで)、いちごジャム	洋風だしの素、食塩	牛乳 牛乳 いちごジャムパイ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 24.6 g カルシウム 219 mg
10 24 (火)	ごはん ヨーグルト かれのマヨネーズ焼き さつまいものそぼろあん みそ汁(だいこん・豆腐)	米、さつまいも、砂糖、マヨドレ(卵不使用)、片栗粉、油	牛乳、かれの、毎日鉄分ヨーグルト、ブルーネFe、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご濃縮果汁、だいこん、にんじん、アガー	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 りんごゼリー せんべい	エネルギー 468 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 12.3 g カルシウム 278 mg
25 ー 水 ー	ごはん バナナ 豚肉のみそ炒め 野菜の納豆あえ けんちん汁	ゆでうどん、七分つき米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、挽きわり納豆、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 やきうどん	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 28.6 g カルシウム 239 mg
12 26 (木)	ちゃんぽんラーメン デコボン 松風焼き ベイクドかぼちゃ	ゆで中華めん、米、ごま油、片栗粉、ごま、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉(ばら)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	デコボン、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、もやし	しょうゆ、酒、みりん、中華だしの素、食塩	牛乳 牛乳 じゃこふりかけごはん	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.0 g カルシウム 265 mg
13 27 (金)	ごはん 煮りんご サーモンシチュー ほうれん草のサラダ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、マヨドレ(卵不使用)、すりごま、油、米粉パン	牛乳、さけ、鶏ささ身、無塩バター、ツナ水煮缶	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン(冷凍)、焼きのり	コンソメ	牛乳 牛乳 (13日)クッキー(食育) (27日)ツナトースト	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 21.0 g カルシウム 276 mg



- 食材の仕入れ状況によりメニューが変更となる場合があります。その際は園内掲示板でお知らせ致します。
- 栄養価は目安となります。
- 献立表に記載されている食材で、まだ食べたことがないものは事前にご家庭でお試ください。

