



# 2026年2月 献立だより



	献立名	材料名(昼食・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	調味料	おやつ
2 (月)	ごはん すき焼き風煮 きゅうりとしらすの酢の物	米・糸こんにゃく・すきふ・油 さつま芋・蒸しパンミックス	豚肉・焼き豆腐・牛乳 かまぼこ・ちりめんじゃこ	人参・玉ネギ・白菜・椎茸 青ネギ・きゅうり・わかめ	食塩・酒・みりん・醤油 酢	牛乳 さつま芋蒸しパン
3 (火)	鬼ランチ カレーライス みかんゼリー かぶの和えもの	米・じゃが芋・油・ゴマ油	豚ミンチ・ツナ缶・ヤクルト ウインナー	玉ネギ・人参・パプリカ かぶ・枝豆	食塩・カレールウ	ヤクルト ミレービスケット
4 (水)	昆布ごはん 肉うどん れんこんきんぴら	米・ゴマ・うどん・じゃが芋・ 糸こんにゃく・砂糖・油	牛肉・うすあげ・かまぼこ 牛乳	玉ネギ・青ネギ・れんこん 塩昆布・グリーンピース・人参	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 フライドポテト
5 (木)	ごはん 豚汁 エビカツ ほうれん草と人参のゴマ和え	米・ゴマ・油・パン粉 こんにゃく	エビ・うすあげ・かまぼこ 味噌・牛乳・豚肉・豆腐	ほうれん草・人参・玉ネギ 青ネギ・大根・ごぼう	食塩・醤油	牛乳 さやえんどう
6 (金)	ロールパン 大根ポトフ ポテトサラダ バナナ	ロールパン・じゃが芋 マヨドレ	豚ミンチ・ウインナー	ブロッコリー・人参・玉ネギ・しめじ 大根・きゅうり・コーン缶・バナナ	食塩・鶏ガラ	野菜ジュース 豆乳クッキー
7 (土)	木の葉丼	米・砂糖	豚ミンチ・うすあげ・卵 かまぼこ	玉ネギ・人参・青ネギ 椎茸	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース 星たべよ
9 (月)	ごはん マーボーなす 小松菜とツナの和えもの	米・春雨・砂糖	豚ミンチ・ツナ缶・牛乳	なす・玉ネギ・人参・椎茸 ニラ・小松菜・塩昆布	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	牛乳 コンソメコーン
10 (火)	さつま芋ごはん りんごゼリー 赤魚のあんかけ ひじきと大豆の煮付	米・さつま芋・ゴマ・砂糖 油・こんにゃく・マカロニ	赤魚・うすあげ・大豆 ジョア・きな粉	人参・玉ネギ・しめじ・青ネギ ひじき・グリーンピース	食塩・酒・みりん・醤油	ジョア マカロニきな粉
12 (木)	十六穀米ごはん 大根そぼろ煮 鶏ささみと野菜のゴマだれ	米・十六穀米・里芋・砂糖・マヨドレ こんにゃく・ゴマ・ゴマ油	豚ミンチ・かまぼこ・厚揚げ 鶏ささみ・牛乳	大根・人参・グリーンピース・レタス きゅうり・ブロッコリー・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 源氏パイ
13 (金)	ごはん 焼きそば 白菜の豆乳スープ	米・中華めん・油	豚肉・イカ・豆乳・豆腐 味噌・なると・ヨーグルト	玉ネギ・キャベツ・人参・青のり もやし・白菜・青ネギ・しめじ パイン缶・みかん缶・もも缶	食塩・鶏ガラ・ソース	フルーツ ヨーグルト
14 (土)	ピラフ わかめスープ	米	豚ミンチ	玉ネギ・人参・青ネギ わかめ	食塩・鶏ガラ	りんごジュース ぱりんこ
16 (月)	ごはん 筑前煮 きゅうりとちくわのナムル	米・こんにゃく・じゃが芋・ゴマ油 ゴマ・砂糖・コーンフレーク	豚肉・ちくわ・平天・牛乳	人参・たけのこ・ごぼう・干し椎茸 グリーンピース・れんこん・きゅうり もやし	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	牛乳 コーンフレーク
17 (火)	ごはん 南瓜の味噌汁 鶏肉のカレー焼き ほうれん草のコーン炒め	米・ロールパン・さつま芋 オリーブ油・砂糖	鶏肉・ウインナー・うす揚げ 味噌・豆乳・ヤクルト	ほうれん草・コーン缶・人参 青ネギ・玉ネギ・南瓜	食塩・カレー粉・油	ヤクルト さつま芋あんぱん
18 (水)	おべんとうの日	春巻きの皮・砂糖・油				牛乳 スティック春巻き
19 (木)	ごはん コロッケ ナポリタン炒め チンゲン菜と春雨の卵スープ	米・じゃが芋・油・春雨 スパゲティ	卵・ロースハム	人参・椎茸・チンゲン菜・ピーマン コーン缶・トマト缶・玉ネギ	食塩・鶏ガラ・ケチャップ	フルーチェ
20 (金)	五目寿司 すまし汁 かぶと豚肉の煮物	米・焼きふ・里芋・片栗粉 砂糖	高野豆腐・うす揚げ・豚肉 かまぼこ・牛乳・豆腐	人参・ごぼう・れんこん・たけのこ グリーンピース・干し椎茸・玉ネギ えのき・青ネギ・かぶ	食塩・酒・みりん・醤油 酢	野菜ゼリー
21 (土)	スタミナ丼	米	豚ミンチ	玉ネギ・人参・青ネギ 椎茸	食塩・鶏ガラ	りんごジュース ハッピーターン
24 (火)	ハヤシライス 福神漬 ジャーマンポテト ファイバーヨーグルト	米・じゃが芋・油	豚肉・ウインナー ヨーグルト	玉ネギ・人参・マッシュルーム グリーンピース・福神漬・パセリ	食塩・ハヤシルウ	ミルージュ 雪の宿
25 (水)	そぼろごはん 大豆のスープ さわらの塩焼き ゆず大根	米・じゃが芋・油・砂糖	豚ミンチ・さわら・大豆 ベーコン・牛乳	大根・ゆず・人参・玉ネギ 青ネギ・キャベツ・パセリ	食塩・酒・みりん・醤油 酢	牛乳 ビスコ
26 (木)	ロールパン 南瓜サラダ スープスパゲッティ チキンナゲット	米・ロールパン・スパゲティ マヨドレ・油・小麦粉	ロースハム・ツナ缶・鶏肉 ちりめんじゃこ・鰹節	玉ネギ・人参・しめじ・南瓜 ブロッコリー・コーン缶	食塩・シチュールウ・醤油	ちりめんおかか おにぎり
27 (金)	春巻き丼 豆腐の味噌汁 オレンジ	米・春雨・春巻きの皮 ゴマ油・さつま芋・油	豚ミンチ・かまぼこ・味噌 豆腐・牛乳	玉ネギ・人参・たけのこ・椎茸 ピーマン・青ネギ・オレンジ	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 ふかし芋
28 (土)	味噌煮込みうどん	うどん	豚ミンチ・うす揚げ・味噌 かまぼこ	玉ネギ・人参・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース 星たべよ



マークが付いている日はインスタに投稿しています！

※紀の川農園の無農薬のお米を使っています

