

# 献立表

2026年2月

豊原学園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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
2月	昼食	菜めしご飯 鰯のごま照り焼き 高野豆腐の煮物 さつま芋の味噌汁	米 ごま 砂糖 さつま芋	鰯 高野豆腐 味噌	人参、いんげん、干し椎茸 大根、玉葱	菜めしぶりかけ（整筋粉未入り） みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		塩
3火	昼食	ピラフ 鶏肉のマーメレード焼き スパゲティーサラダ コンソメスープ	米 マーメレードジャム スパゲティー、マヨネーズドレッシング じゃが芋	ツナ 鶏肉	玉葱、人参 ブロッコリー、パプリカ、コーン ほうれん草	ケチャップ、コンソメ、塩 しょうゆ、酒 しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 キャロットケーキ	ホットケーキ粉、バター、砂糖	牛乳 牛乳、スキムミルク	人参	
4水	昼食	ちゃんぽん風うどん 鮭の塩焼き きゅうりとわかめの酢の物	干しうどん、片栗粉、ごま油 砂糖	豚肉 鮭 わかめ	白菜、人参、もやし、白葱、にら、菊 きゅうり	だし汁、しょうゆ、鶏がら、酒、塩 酒、塩 酢、しょうゆ
	★午後おやつ	お茶 ツナご飯	米、砂糖	ツナ、油揚げ、海苔	人参	しょうゆ
5木	昼食	ご飯 鯖の味噌焼き おでん 小松菜のすまし汁	米 砂糖 じゃが芋	味噌、鯖（幼児）、鯖（乳児） 厚揚げ、ちくわ	大根 えのき、人参、小松菜	酒、みりん だし汁、しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、塩、だし汁
	★午後おやつ	お茶 ちぢみ	小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油	ツナ	玉葱、人参、にら	しょうゆ、酢
6金	昼食	ご飯 ボークチャップ 彩りサラダ コンソメスープ	米 砂糖、油 砂糖、油	豚肉	玉葱、舞茸、ピーマン ブロッコリー、パプリカ、人参、コーン 玉葱、南瓜、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 豆乳クリームパン	マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳 牛乳、豆乳		塩
7土	昼食	イエローロールパン 鶏のあっさりスープ チーズ、牛乳	マーガリン、砂糖、小麦粉 じゃが芋	牛乳 鶏肉 牛乳、チーズ	玉葱、人参、小松菜	塩 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子		牛乳		
9月	昼食	ご飯 鰯のパン粉焼き ひじきと大豆の煮物 玉葱の味噌汁	米 パン粉、油 砂糖	鰯、青のり 大豆、ひじき 味噌	にんにく 人参、いんげん 玉葱、ほうれん草、大根	ワイン（白）、塩 だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	お茶、自然食お菓子 いちごヨーグルト	ミレービスケット 苺ジャム、砂糖	ヨーグルト、スキムミルク		
10火	昼食	ドライカレー 花野菜のサラダ フルーツ	米、片栗粉、油 油、砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉、大豆	玉葱、人参、ピーマン、トマト、にんにく、生姜 ブロッコリー、カリフラワー バナナ	鶏がら、ウスターソース、カレー粉 酢、塩
	★午後おやつ	牛乳 ブランフレーククランチ	ブランフレーク、バター、コーンフレーク	牛乳		マシュマロ
12木	昼食	ジャージャーライス わかめの中華和え 中華スープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖、ごま油 春雨	豚ひき肉、味噌 わかめ	玉葱、人参、葱、白葱、いんげん、干し椎茸、生姜	だし汁、しょうゆ、鶏がら しょうゆ 鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 ハイクドさつま芋	さつま芋、油	牛乳	人参、チンゲン菜	塩
13金	昼食	ご飯（玄米） 松風焼き 白菜のお浸し 豆腐のすまし汁	玄米（幼児）、白米（乳児） パン粉、砂糖、ごま	鶏ひき肉、味噌	玉葱、干し椎茸 白菜、人参、しめじ 小松菜	酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、塩、だし汁
	★午後おやつ	牛乳 さつま芋とごまのケーキ	ホットケーキ粉、さつま芋、バター、ごま、砂糖	豆腐 牛乳 牛乳、スキムミルク		
14土				お弁当日		
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、紫芋チップ	牛乳		

2月の給食はこの基準をもとに作成しています

◆自然食お菓子◆  
 原材料は国産のものを使用  
 合成着色料、合成保存料、  
 化学調味料などが不使用のお菓子です。  
 自然食お菓子（午前おやつ）  
 （月・木）畑のクラッカー  
 （火・金）野菜スティック  
 （水・土）紫芋チップ

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩 g
乳児	473	15.4~23.7	10.5~15.8	220	2.0	193	0.20	0.29	17	2.9	1.4未満
幼児	571	18.6~28.6	12.7~19.0	248	2.4	215	0.25	0.37	19	3.8	1.7未満

# 献 立 表

2026年2月

豊原学園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
16月	昼食	ご飯 鯖の磯辺焼き 切干大根とツナの和え物のっぺい汁	米 油、片栗粉 砂糖、ごま油 さつまい、片栗粉	鯖、青のり ツナ	人参、切干大根 大根、玉葱、人参、干し椎茸、生姜	酒、塩 酢、しょうゆ、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	お茶 おかかわかめおにぎり	米	かつお節、炊き込みわかめ		
17火	昼食	高野豆腐のあんかけ丼 わかめの和え物 小松菜の味噌汁	米、片栗粉、砂糖 ごま、砂糖	鶏ひき肉、高野豆腐 わかめ、かつお節 味噌	玉葱、白菜、人参、白葱、生姜 大根、小松菜	だし汁、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 黒糖みるくパン	マーガリン、黒糖、小麦粉	牛乳 牛乳、卵		塩
18水	昼食	ご飯 鶏の竜田焼き もやしとちくわのナムル 中華風コンソメスープ	米 砂糖、片栗粉 ごま、砂糖、ごま油 片栗粉	鶏肉 ちくわ	生姜 もやし、人参、小松菜 クリームコーン、玉葱、青葱	酒、しょうゆ、みりん しょうゆ、酢 鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつまい、砂糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク		
19木	昼食	ご飯 ハンバーグ 添え野菜 コンソメスープ	米 パン粉、砂糖、片栗粉 じゃが芋	あいびきミンチ、豚ひき肉	玉葱 人参、いんげん しめじ、ほうれん草、白葱	だし汁、しょうゆ、みりん、塩 塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 クラッカー・フルーツ	全粒粉クラッカー、クレープ	牛乳	みかん	
20金	昼食	ご飯 鰯のグリル ブロッコリーときのこのサラダ ミネストローネ風スープ	米 油、片栗粉 砂糖、油 じゃが芋、砂糖	鰯	ブロッコリー、舞茸、しめじ トマト、玉葱、人参	酒 酢、しょうゆ クチャップ、コンソメ
	★午後おやつ	牛乳 チャプチェ	春雨、砂糖、ごま油	牛乳 豚ひき肉	玉葱、人参、にら、干し椎茸	酒、しょうゆ、鶏がら、塩 塩
21土	昼食	ハニーロール 彩りスープ チーズ、牛乳	マーガリン、砂糖、小麦粉 じゃが芋	牛乳 鶏肉 牛乳、チーズ	玉葱、ほうれん草、人参	酒、しょうゆ、鶏がら、塩 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子		牛乳		
24火	昼食	ご飯 鯖のコーンマヨ焼き ひじきと大豆のさっぱりサラダ コンソメスープ	米 マヨネーズドレッシング 砂糖 じゃが芋	鯖 大豆、ひじき	クリームコーン、パセリ 人参 ほうれん草、大根	しょうゆ、酢 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 焼きいも	さつまい	牛乳		
25水	昼食	ハヤシライス サラダパーティー 中華ドレッシング	米、ルウ さつまい 砂糖、ごま油	牛肉、豆乳	玉葱、トマト、人参、しめじ、舞茸 ブロッコリー、かぶ	クチャップ、コンソメ、ウスターソース 酢、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 ココアクッキー	小麦粉、砂糖、油	牛乳 豆乳		ココア、ベーキングパウダー
26木	昼食	ご飯 鮭の治部煮 大根の酢の物 豚汁	米 片栗粉、砂糖 砂糖 さつまい	鮭 豚肉、味噌、油揚げ	大根、人参 人参、白葱	だし汁、酒、しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 北海道ミルクパン	マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳 牛乳、卵		塩
27金	昼食	ご飯 炒り豆腐 南瓜のごま味噌和え 玉ねぎのすまし汁	米 砂糖、油 砂糖、ごま	鶏ひき肉、豆腐 味噌	人参、玉葱、ごぼう 南瓜、いんげん えのき、青葱、玉ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん みりん、しょうゆ しょうゆ、塩、だし汁
	★午後おやつ	お茶 焼きそば	ゆで中華めん	豚肉、青のり	キャベツ、人参、玉葱	焼きそばソース、ウスターソース、酒 塩
28土	昼食	黒糖ロールパン さっぱりスープ フルーツ、牛乳	マーガリン、黒糖、小麦粉 さつまい	牛乳 鶏肉 牛乳	玉葱、ブロッコリー、人参 バナナ	コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、紫芋チップ	牛乳		

◎調理室からのひとこと◎

- \* 今月の旬の食材は、大根、白菜、ブロッコリー、カリフラワー、みかん等です。
- \* 4日の昼食は(5歳児クラス)のリクエスト献立です♪
- \* 14日はお弁当日です。お弁当、食具、コップ、水筒の持参をお願いします。
- \* 13日の玄米の日は0～2歳クラスは精白米を、3～5歳クラスは玄米を食べます。
- \* 5日の鯖の味噌焼きは、0～2歳クラスは鯖の味噌焼きに変更します。
- \* 今月のご飯は、あおむし、てんとうむし組は精白米を、とんぼ、幼児クラスは、五分つき米を食べます
- \* マヨネーズドレッシングとは、卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングの事です。
- \* 完了期・給食【さばのふし・いわしの煮干・そうだかつおのふし・かつおのふし】のだし汁を使用しています。
- \* ★は、調理室の手作りおやつです。
- \* あおむし組は、午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べています。
- \* てんとうむし、とんぼ組は、午前おやつに牛乳を飲んでます。
- \* 年齢により、一部調理内容を変更する場合があります。
- \* 仕入れにより、調理内容を変更する場合があります。
- \* 農園で収穫する食材に応じて、調理内容の一部変更する場合があります。

