

# 東平野幼稚園

# 2026年2月 給食だより



アレルギー表示

●卵 (→アレルギー対応)

★の日はお楽しみメニューです。

※マヨネーズ（卵から出来ている）の代わりにマヨドレ（大豆から出来ている）を使用しています

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他
2 月	月	オーブンオムレツ のり塩ボテト 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	●卵・牛乳・●ベーコン(→チキンチャップ) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ビーマン あおさのり 切干大根・人参・さやえんどう 小松菜	油 じが芋・油 油・砂糖 米(国産) おつゆ麺	チキンコンソメ・塩・トマトケチャップ チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし
3 火	火	鶏肉の塩こうじ焼 かぼちゃの煮物 いんげんともやしのおかか和え 福豆ごはん 味噌汁	鶏肉 かつお節 大豆・油揚げ 赤みそ・白みそ	かぼちゃ さやいんげん・緑豆もやし・人参 人参・干しいたけ 白菜・わかめ	油 砂糖 米(国産)	塩こうじ だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・料理酒・だし だし
4 水	水	サバのあおさ焼 大学芋 オクラのおかか和え ごはん 味噌汁	さば かつお節 赤みそ・白みそ	あおさのり オクラ・人参 ほうれん草・えのきだけ	砂糖・油 さつま芋・油・砂糖・黒ごま 米(国産)	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし
5 木	木	高野豆腐のそぼろ丼 小松菜と大根の中華和え ごはん 味噌汁	凍り豆腐・豚ひき肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・グリンピース 小松菜・大根・えのきだけ かぼちゃ・青ねぎ	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 調合ごま油	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・中華だし だし
6 金	金	豚肉のチャプチエ 煮豆 ごはん 卵スープ	豚肉 大豆・さつま揚げ ●卵(→卵なし)	玉ねぎ・ビーマン・人参 人参 しめじ	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 黒ごんにゅく・砂糖 米(国産) でん粉	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩
7 土	土	かやくうどん ごぼうの味噌炒め キャベツのお浸し	豚肉・ちくわ 赤みそ	大根・人参・小松菜 ごぼう・玉ねぎ・人参・さやえんどう・しょうが キャベツ・赤パプリカ	うどん 油・砂糖	つゆ 醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし
9 月	月	豚肉の生姜炒め ちくわと小松菜の中華和え 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	豚肉 ちくわ 凍り豆腐 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤ビーマン・ビーマン 小松菜・人参 チンゲン菜	油 調合ごま油 砂糖 米(国産)	生姜焼のたれ 醤油・本みりん・中華だし だし・醤油・料理酒 だし
10 火	火	ハオユー豆腐 ほうれん草ともやしのナムル ごはん 中華スープ	豆腐・豚肉	白菜・人参・しめじ・さやいんげん ほうれん草・緑豆もやし・人参・にんにく わかめ・かぶ	油・砂糖・でん粉 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産)	オイスターソース・醤油・中華だし 醤油・塩 中華だし・醤油・塩
12 木	木	鶏肉のカレー風味焼 カリフラワーとコーンの中華和え ひじき豆 ごはん 味噌汁	鶏肉 大豆・油揚げ 赤みそ・白みそ	カリフラワー・コーン・人参 ひじき・人参 玉ねぎ・小松菜	小麦粉・油 調合ごま油 砂糖 米(国産)	塩・カレー・パウダー・トマトケチャップ 醤油・本みりん・中華だし 醤油・本みりん・だし だし
13 金	金	ホーフシチュー キャベツのサラダ ロールパン チケーキ(ショコラ)	豚肉	玉ねぎ・玉ねぎ・グリンピース・トマトピューレ キャベツ・フロッコリー・レモン果汁 	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 ロールパン ●チケーキ(ショコラ) (→みかん缶)	ビーフシチュー・ミックス 酢・塩・醤油
17 火	火	ハンバーグ フロッコリーのスープ煮 ボテトフライ ごはん スープ	●ハンバーグ(→鶏肉)	プロッコリー・コーン チンゲン菜・えのきだけ	油 ボテトフライ・油 米(国産)	トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ 塩 チキンコンソメ
18 水	水	鶏肉の唐揚げ キャベツのお浸し ごはん すまし汁 フルーツ(マンゴー缶)	鶏肉	しょうが キャベツ・赤パプリカ 人参・大根・青ねぎ マンゴー(缶詰)	小麦粉・でん粉・油 米(国産)	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩
19 木	木	冬野菜の豆腐チャンブルー 春雨サラダ ごはん 味噌汁	ワインナー・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・れんこん・小松菜・赤ビーマン・しょうが きゅうり・人参 チンゲン菜・えのきだけ	油・砂糖・調合ごま油 緑豆春雨・油・砂糖 米(国産)	醤油・中華だし・料理酒・塩 酢・醤油 だし
20 金	金	豚骨ラーメン いんげんともやしの中華和え ゆかりごはん	豚肉	人参・キャベツ・玉ねぎ・青ねぎ さやいんげん・緑豆もやし・しめじ	ラーメン・油 調合ごま油 米(国産)	醤油・中華だし・塩・豚骨ラーメンスープ 醤油・本みりん・中華だし ゆかり
21 土	土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 平天と大根の煮物 味噌汁	鶏肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・白菜・人参・ビーマン 大根 ほうれん草・人参	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし
24 火	火	牛肉コロッケ ホーフビーンズ フロッコリーサラダ ごはん 味噌汁	豚肉・大豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 プロッコリー・コーン わかめ	牛肉コロッケ・油 イタリアンドレッシング 米(国産) おつゆ麺	チキンコンソメ・トマトケチャップ だし チキンコンソメ・トマトケチャップ
25 水	水	豚丼 チンゲンサイのおかか和え 味噌汁	豚肉 かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・青ねぎ チンゲン菜・緑豆もやし 小松菜	米(国産)・系こんにゃく(白湯)・砂糖・でん粉 米(国産)	だし・醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし
26 木	木	けんちんうどん しろなのおかか和え わかめごはん	生揚げ かつお節	大根・白菜・人参・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 しろな わかめご飯の素	うどん 砂糖 米(国産)	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油
27 金	金	豚肉と根菜の和風カレー グリーンサラダ ピーチゼリー	豚肉	大根・だし昆布・れんこん・人参・しめじ きゅうり・コーン・キャベツ	米(国産)・押麦・油 油・砂糖 ピーチゼリーの素	カレーフレーク 醤油・酢
28 土	土	あんかけうどん ちくわのカレー風味焼 ほうれん草のごま和え	豚肉 ちくわ	人参・しめじ・小松菜 ほうれん草	うどん 油・でん粉 白ごま	つゆ 塩・カレー・パウダー・チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし

栄養価の平均 エネルギー 358kcal たんぱく質 12.1g 脂質 9.8g カルシウム 67mg 食塩相当量 1.9g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

