

2月の献立表

令和8年 2月(浦添市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
2月2日(月)	鶏肉と野菜の卵とじ ひじきとマヨサラダ あじフライ 大根のお味噌汁 麦ごはん 果物	マヨネーズ(卵) 小麦粉・パン粉 米、麦	鶏肉、卵 ささみ アジ(魚・卵) 油揚げ(大豆)、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ ひじき、人参、枝豆、コーン 大根、わかめ、万能ネギ
2月3日(火) (節分の日)	チキンライス 肉団子 マカロニサラダ ほうれん草スープ 節分菓子	米 マヨネーズ(卵)、マカロニ(小麦粉)	鶏肉、卵 肉団子(乳・卵) ハム(乳)	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン 玉ねぎ 人参、きゅうり、玉ねぎ、コーン ほうれん草、えのき
2月4日(水)	高野豆腐の酢豚 ほうれん草のごま和え 魚肉ソーセージの卵とじ 白菜スープ きびごはん 果物(オレンジ)	片栗粉 ごま(乳) 米、きび	豚肉、高野豆腐(大豆) フィッシュソーセージ(魚・甲)・卵	玉ねぎ、人参、椎茸、ピーマン、ヤングコーン ほうれん草、人参、オクラ 人参、玉ねぎ、ニラ 白菜、しめじ
2月5日(木) (うちな-メニュー)	カラフルもずく煮 チキンナゲット パパイヤ炒め 冬瓜のお味噌汁 白米ごはん 果物	片栗粉 小麦粉 米	鶏ミンチ 鶏肉(乳・卵) ポーク(乳)、ツナ(魚) 味噌(大豆)	もずく、玉ねぎ、人参、コーン、パプリカ、ピーマン パパイヤ、人参、ニラ 冬瓜、わかめ、えのき
2月6日(金)	マーボー豆腐 春雨サラダ 焼き餃子 ほうれん草と卵スープ 雑穀ごはん 果物(オレンジ)	片栗粉 春雨、ごま 小麦粉 片栗粉、ごま 米、麦、きび、黒米	豚ミンチ、豆腐(大豆) ハム(乳) 豚ミンチ 卵	玉ねぎ、人参、ニラ 人参、きゅうり、コーン (キャベツ・ニラ) ほうれん草、玉ねぎ
2月7日(土)	筑前煮 わかめと大根のツナ和え ちくわの磯辺揚げ キャベツのお味噌汁 白米ごはん 果物	じゃがいも ゴマ 小麦粉 米	鶏肉 ツナ(魚) ちくわ(魚・卵) 味噌、豆腐(大豆)	大根、人参、ごぼう、インゲン わかめ、大根、人参 青のり キャベツ、人参
2月9日(月)	八宝菜 中華イカの和え物 大学芋 中華スープ きびごはん 果物	片栗粉 ごま ごま、さつま芋 米、きび	豚肉、エビ イカ(乳) 卵	玉ねぎ、人参、白菜、ヤングコーン、しいたけ、ニラ きゅうり、大根、昆布 キャベツ、玉ねぎ、ねぎ
2月10日(火)	デミハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリーとソーセージ炒め コーンクリームスープ ロールパン 果物(オレンジ)	小麦粉(乳) じゃがいも、マヨネーズ(卵) 大豆・小麦・乳	牛・豚 ハム(乳) ソーセージ(乳)、卵	しめじ、パセリ きゅうり、人参、玉ねぎ、コーン ブロッコリー、人参、玉ねぎ、えのき コーン、玉ねぎ、パセリ
2月12日(木)	肉じゃが ブロッコリーサラダ ちくわとお豆さんの甘辛煮 なめこのお味噌汁 麦ごはん チーズ	じゃがいも ごま、マヨネーズ(卵) 米、麦	豚肉 ツナ(魚) ちくわ(魚・卵)、大豆水煮(大豆) 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、こんにゃく、インゲン ブロッコリー、人参、コーン 玉ねぎ、ピーマン なめこ、わかめ、万能ネギ
2月13日(金) (うちな-メニュー)	うちな-風ちゃんぽん ほうれん草の白和え きびなごのから揚げ イナムドッチ 雑穀ごはん 果物	ゴマ(乳) 片栗粉 米、麦、きび、黒米	豚肉、ポーク(乳)、卵 豆腐(大豆) きびなご(魚) 豚肉、味噌(大豆)、かまぼこ(卵)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ 人参、ほうれん草、ひじき 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ねぎ
2月14日(土)	鮭そぼろ ブロッコリーとささみのゴマサラダ チキンチーズ大葉巻き 小松菜のお味噌汁 白米ごはん 果物(オレンジ)	ドレッシング(ごま) 小麦粉、パン粉 米	鮭(魚)、卵 鶏ささみ 鶏肉(卵)、チーズ 味噌(大豆)、豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、枝豆 ブロッコリー、人参、コーン、ひじき 大葉 人参、玉ねぎ、小松菜
2月16日(月)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 シーザーサラダ ツナと茄子のショートパスタ コンスープ きびごはん いわしっ子	じゃがいも ドレッシング(乳・卵) マカロニ(小麦) 片栗粉 米、きび	豚肉 ベーコン、(乳・卵) ツナ(魚)、チーズ(乳)	ブロッコリー、人参、白菜、玉ねぎ、しめじ、トマト キャベツ、人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、ブロッコリー、パプリカ、ズッキーニ、なす 玉ねぎ、コーン、パセリ
2月17日(火)	ジャージャー麺 ポテトサラダ 油淋鶏 白菜の中華スープ 麺 ヨーグルト	片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ(卵) ごま、片栗粉 片栗粉 麺(小麦粉)	豚ミンチ ハム(乳) 鶏肉	玉ねぎ、人参、しいたけ、ニラ きゅうり、人参、玉ねぎ、コーン 白ネギ 白菜、わかめ
2月18日(水)	豚肉と根菜の味噌炒め 鶏しんじょう 冬瓜のそぼろ煮 ほうれん草のお味噌汁 麦ごはん 果物	じゃが芋、さつま芋 片栗粉 米、麦	豚肉、味噌(大豆) 鶏肉(乳・卵) 鶏ミンチ 油揚げ、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン (人参・キャベツ)、大根おろし、万能ねぎ 冬瓜、ねぎ ほうれん草、人参、えのき

2月の献立表

なかよし給食センター
 豊見城字豊見城493-2
 TEL: (098) 851-7944
 FAX: (098) 851-7945

令和8年 2月(沖縄市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
2月19日(木)	白身魚ときのごあんかけ ブロッコリーのおかか和え だし巻き卵 豚汁 ひじきごはん 果物(オレンジ)	片栗粉 じゃが芋、ドレッシング(ごま) じゃがいも 米、ごま	白身魚(魚) 花かつお 卵 豚肉、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、インゲン ブロッコリー、人参、コーン、ひじき 人参、大根、ごぼう、こんにゃく、玉ねぎ、しめじ、ねぎ ひじき
2月20日(金)	豚肉カレー コールスロー 一口とんかつ わかめスープ 雑穀ごはん 果物	じゃが芋、小麦粉(乳) ドレッシング(乳・卵) 小麦粉、パン粉 ごま 米、きび、麦、黒米	豚肉、レバー 豚肉(卵・乳)	玉ねぎ、人参、なす、しめじ、かぼちゃ キャベツ、人参、きゅうり、コーン わかめ、えのき
2月21日(土) (うちな-メニュー)	豆腐チャンプルー もずく酢 マンビカーの天ぷら 冬瓜のお味噌汁 白米ごはん 果物(オレンジ)	小麦粉 米	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚) 花かつお(魚) マンビカー(魚)、卵 味噌(大豆)、油揚げ(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ きゅうり、もずく、大根 冬瓜、わかめ
2月24日(火)	おろしハンバーグ かぼちゃサラダ ひじきと高野豆腐の煮物 大根とえのきのお味噌汁 麦ごはん 果物(オレンジ)	マヨネーズ(卵) 米、麦	牛・豚(乳) 大豆水煮 高野豆腐(大豆) 味噌(大豆)	大根おろし かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ ひじき、人参、インゲン 大根、えのき、ねぎ
2月25日(水) (うちな-メニュー)	ひーちゃんぶるー ごぼうサラダ クープイリチー ゆし豆腐 雑穀ごはん いわしっ子	麩(小麦粉) ゴマ、ドレッシング(卵) 米、麦、きび、黒米	豚肉、卵 ハム(乳) 豚肉 豆腐、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ごぼう、人参、きゅうり、コーン 昆布、大根、切干大根、人参、万能ねぎ 万能ネギ
2月26日(木)	クリームシチュー 牛肉コロッケ シーザーサラダ 食パン 果物(バナナ)	小麦粉(乳)、じゃがいも 小麦粉、パン粉、じゃがいも ドレッシング(卵・乳) 小麦粉・大豆	鶏肉、スキムミルク 牛肉(卵・乳) ベーコン(卵・乳)	人参、玉ねぎ、白菜、しめじ、ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参、コーン
2月27日(金)	チンジャオロース ねばねばサラダ 揚げ餃子 卵の中華スープ きびごはん 果物	じゃがいも、片栗粉 小麦粉 ゴマ 米、きび	豚肉 花かつお(魚) 豚ミンチ 卵	ピーマン、パプリカ、人参、ヤングコーン、玉ねぎ オクラ、なめこ、もずく (キャベツ・ニラ) 白菜、えのき、コーン
2月28日(土)	ポークチャップ ブロッコリーのゴマサラダ ジャーマンポテト コンソメスープ 白米ごはん 果物(オレンジ)	ごま、マヨネーズ(卵) じゃが芋 米	豚肉 鶏ささみ、チーズ(乳) ソーセージ(乳)	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、トマト ブロッコリー、ひじき、人参、コーン 玉ねぎ、パプリカ、パセリ 人参、ほうれん草、えのき

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与栄養目標量	580	20	13~20	270	1.6
平均給与栄養量	589	23	20	270	1.8