



## 2026年2月献立表

社会福祉法人 都島友の会  
こども発達センター トマトン せいれいゆ



日 曜	献立名 (昼食)		黄 色 熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	緑 色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源
2 月	ご飯 みそ汁 鯖の塩こうじ焼き ひじきのそぼろ炒め	牛乳	米	鯖 豆腐 豚肉 大豆 ひじき 牛乳	人参 小松菜
3 火	赤鬼ランチ すまし汁 (芋煮) (山形県) みかん	牛乳	米 里芋 こんにゃく	鶏肉 黒豆 ちくわ ウィンナー なんと 卵 牛肉 牛乳	玉葱 人参 胡瓜 白ねぎ みかん
4 水	ちゃんぽん (長崎県) れんこんのゆかり揚げ 南瓜サラダ	牛乳	中華麺 小麦粉	豚肉 かまぼこ	人参 キャベツ 玉葱 もやし きくらげ コーン 青ねぎ れんこん 南瓜 胡瓜
5 木	パン 白菜のスープ チキン南蛮 (宮崎県) タルトソース 添え野菜 ミニゼリー	牛乳	パン	鶏肉 卵 牛乳	胡瓜 玉葱 ブロッコリー 人参 南瓜 青梗菜 白菜
6 金	ご飯 みそ汁 鯖のマヨネーズ焼き 肉じゃが (広島県)	牛乳	米 こんにゃく じゃが芋	鮭 牛肉 豆腐 油揚げ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース 青ねぎ パセリ
7 土	豚肉丼ぶり お浸し みそ汁	お茶	米 さつま芋	豚肉	玉葱 もやし キャベツ ほうれん草 人参 えのき茸
9 月	ご飯 みそ汁 鶏肉の磯辺焼き 五目煮 みかん	牛乳	米	鶏肉 大豆 竹輪 牛乳 青のり	大根 人参 レンコン 白菜 玉葱 青ねぎ みかん
10 火	ご飯 みそ汁 パナナ 鯖の照り焼き 卵の花	牛乳	米	鯖 おから 鶏肉 牛乳	人参 なばな 干し椎茸 キャベツ 玉葱 パナナ
11 水	建国記念の日				
12 木	ご飯 みそ汁 おから入りオムレツ ウィンナー パンパンジーサラダ	牛乳	米 ごま	豚肉 おから 卵 ウィンナー 鶏肉 牛乳	玉葱 人参 パセリ キャベツ 胡瓜 えのき茸 ほうれん草
13 金	ハヤシライス 大根サラダ オレンジ	牛乳	米 じゃが芋	牛肉 牛乳	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース 大根 コーン 胡瓜 オレンジ
14 土	休園日				
16 月	ご飯 みそ汁 鶏肉のカレー焼き もやしサラダ	牛乳	米	鶏肉 さつま揚げ	パセリ 小松菜 えのき茸 もやし キャベツ 人参
17 火	ご飯 レバーの甘辛煮 鯖のチャンパ焼き (北海道) すまし汁	牛乳	米	鮭 鶏肝臓 豆腐 牛乳	しめじ茸 玉葱 キャベツ 人参 生姜 青ねぎ 小松菜
18 水	ふりかけご飯 鯖の塩焼き 関東炊き (おでん) (東京都) おかかマヨ和え みそ汁	牛乳	米 じゃが芋 パン	竹輪 厚揚げ わかめ トラウト かつお節 牛乳	大根 人参 キャベツ ほうれん草 白ねぎ
19 木	煮込みうどん 鶏肉の天ぷら (大分県) きゅうりのツナ和え	牛乳	うどん玉	鶏肉 豚肉 油揚げ ツナ	人参 白菜 大根 生姜 胡瓜
20 金	ご飯 みそ汁 りんご ブルコギ風炒め物 レンコンサラダ	牛乳	米 ごま	牛肉 豆腐 牛乳	にんにく ビーマン 玉葱 しめじ茸 もやし にら レンコン 胡瓜 人参 小松菜 りんご
21 土	休園日				
23 月	振替休日 (天皇誕生日)				
24 火	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 みかん	牛乳 きな粉スティックパン	米	鯖 豚肉 牛乳	切り干し大根 人参 小松菜 もやし みかん
25 水	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー (沖縄県) ギョーザ 小松菜のごま酢和え	牛乳	米 ごま	豆腐 スパム 竹輪 わかめ チーズ	人参 もやし キャベツ 玉葱 小松菜 にら 青ねぎ
26 木	ロールパン 野菜サラダ ミートグラタン ほうれん草とコーンのスープ	牛乳	パン バター パン粉 小麦粉 マカロニ	チーズ 牛乳 豚肉 牛肉 油揚げ	玉葱 しめじ茸 人参 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー コーン ほうれん草
27 金	五目混ぜご飯 若ごぼうと豚肉の煮浸し (大阪府) ポテトフライ みそ汁	牛乳	米 じゃが芋	鶏肉 油揚げ 豚肉 わかめ チーズ 牛乳	だけのこ たくあん 人参 干し椎茸 絹さや えのき茸 若ごぼう ごぼう 青ねぎ
28 土	休園日				

まだまだ寒い日が続きますが、節分をすぎると暦の上では冬から春になります。  
節分の日には太巻きに鰯、煎った大豆を食べる習慣があります。鰯の臭いと大豆で鬼を撃退し、  
太巻きを食べて家内安全を願うというものです。太巻き寿司を食べるのも全国的になりつつありますが、  
今年の恵方は南南東です。節分の日には大きな口を開け、一年の成長を願いましょう！！  
また、今月の献立では日本の郷土料理を給食風に取り入れています。

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。



メディッシュフードサービス  
管理栄養士 作成