

# 2月の献立表

なかよし給食センター  
鹿児島県鹿児島市493-2  
TEL: (098) 851-7944  
FAX: (098) 851-7945

令和7年 2月(満洲市認可外保育園)

|                       | 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1日(土)               | 筑前煮<br>わかめと大根のツナ和え<br>ちくわの磯辺揚げ<br>白菜のお味噌汁<br>白米ご飯<br>果物(オレンジ)        | じゃがいも<br>ゴマ<br>小麦粉<br><br>米                          | 鶏肉<br>ツナ(魚)<br>ちくわ(魚・卵)<br>味噌、油揚げ(大豆)            | 大根、人参、ごぼう、インゲン<br>わかめ、大根、人参<br>青のり<br>白菜、玉ねぎ、人参、えのき                                     |
| 2月3日(月)<br>(節分の日)     | カラフルもずく煮<br>チキンチーズ大葉巻き<br>パパイヤ炒め<br>冬瓜のお味噌汁<br>白米ご飯<br>節分がし          | 片栗粉<br>小麦粉、パン粉<br><br>米                              | 鶏ミンチ<br>鶏肉(卵)、チーズ<br>ポーク(乳)、ツナ(魚)<br>味噌(大豆)      | もずく、玉ねぎ、人参、コーン、パプリカ、ピーマン<br>大葉<br>パパイヤ、人参、ニラ<br>冬瓜、わかめ、えのき                              |
| 2月4日(火)               | 八宝菜<br>大学芋<br>中華イカの和え物<br>中華スープ<br>麦ご飯<br>果物                         | 片栗粉<br>さつま芋、ごま<br>ごま<br><br>米、麦                      | 豚肉、エビ<br><br>イカ(乳)<br>卵                          | 玉ねぎ、人参、白菜、ヤングコーン、しいたけ、ニラ<br><br>きゅうり、大根、昆布<br>キャベツ、人参、玉ねぎ                               |
| 2月5日(水)               | 豚肉とブロッコリーのトマト煮<br>シーザーサラダ<br>ツナと茄子のショートパスタ<br>コンソースープ<br>きびご飯<br>チーズ | じゃがいも<br>ドレッシング(乳・卵)<br>マカロニ(小麦)<br>片栗粉<br>米、きび      | 豚肉<br>ベーコン、(乳・卵)<br>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<br>キャベツ、人参、きゅうり、コーン<br>玉ねぎ、ブロッコリー、パプリカ、ズッキーニ、なす<br>玉ねぎ、コーン、パセリ |
| 2月6日(木)               | マーボー豆腐<br>春雨サラダ<br>焼き餃子<br>白菜と卵スープ<br>雑穀ご飯<br>果物(オレンジ)               | 片栗粉<br>春雨、ごま<br>小麦粉<br><br>米、麦、きび、黒米                 | 豚ミンチ、豆腐(大豆)<br>ハム(乳)<br>豚ミンチ<br>卵                | 玉ねぎ、人参、ニラ<br>人参、きゅうり、コーン<br>(キャベツ・ニラ)<br>白菜、しめじ、玉ねぎ                                     |
| 2月7日(金)<br>(うちなメニュー)  | ふーちゃんぶるー<br>ごぼうサラダ<br>クーフイリチー<br>ゆし豆腐<br>白米ご飯<br>いわしっ子               | 麩(小麦粉)<br>ゴマ、ドレッシング(乳・卵)<br><br>米                    | 豚肉、卵<br>ハム(乳)<br>豚肉<br>豆腐、味噌(大豆)                 | キャベツ、人参、玉ねぎ、ほうれん草<br>ごぼう、人参、きゅうり、コーン<br>昆布、大根、切干大根、人参、万能ねぎ<br>万能ネギ                      |
| 2月8日(土)               | 鮭そぼろ<br>チキンナゲット<br>ブロッコリーとささみのゴマサラダ<br>ほうれん草のお味噌汁<br>白米ご飯<br>果物      | <br>ごま、ドレッシング(卵)<br><br>米                            | 鮭(魚)、卵<br>鶏肉(乳・卵)<br>鶏ささみ<br>味噌(大豆)              | 玉ねぎ、人参、枝豆<br><br>ブロッコリー、人参、コーン、ひじき<br>白菜、人参、玉ねぎ、ほうれん草                                   |
| 2月10日(月)              | おろしハンバーグ<br>かぼちゃサラダ<br>ひじきと高野豆腐の煮物<br>大根とえのきのお味噌汁<br>麦ご飯<br>果物(オレンジ) | <br>マヨネーズ(卵)<br><br>米、麦                              | 牛・豚(乳)<br>大豆水煮(大豆)<br>高野豆腐(大豆)<br>油揚げ(大豆)、味噌(大豆) | 大根おろし<br>かぼちゃ、ほうれん草、玉ねぎ<br>ひじき、人参、インゲン<br>大根、えのき、人参                                     |
| 2月12日(水)              | ジャージャー麺<br>ポテトサラダ<br>油淋鶏<br>わかめ中華スープ<br>麺<br>ゼリー                     | 片栗粉<br>じゃがいも、マヨネーズ(卵)<br>ごま、片栗粉<br>片栗粉<br>麺(小麦粉)     | 豚ミンチ<br>ハム(乳)<br>鶏肉                              | 玉ねぎ、人参、しいたけ、ニラ<br>きゅうり、人参、玉ねぎ、コーン<br>白ネギ<br>わかめ、えのき                                     |
| 2月13日(木)              | 肉団子とじゃが芋のトマト煮<br>サラスパ<br>ーロとんかつ<br>白菜のコンソメスープ<br>雑穀ご飯<br>果物          | じゃが芋<br>パスタ(小麦粉)マヨネーズ(卵)<br>小麦粉、パン粉<br><br>米、麦、きび、黒米 | 肉団子(乳・卵)<br>ハム(乳)<br>豚肉(乳・卵)                     | 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、えのき、しめじ、トマト<br>ほうれん草、人参、コーン、玉ねぎ<br><br>白菜、人参、しめじ、パセリ                      |
| 2月14日(金)              | 豚肉カレー<br>コールスロー<br>魚肉ソーセージ卵とし<br>ほうれん草スープ<br>きびご飯<br>いわしっ子           | じゃが芋、小麦粉(乳)<br>ドレッシング(乳・卵)<br><br>米、きび               | 豚肉、レバー<br><br>フィッシュソーセージ、卵                       | 玉ねぎ、人参、なす、しめじ、かぼちゃ<br>キャベツ、人参、きゅうり、コーン<br>玉ねぎ、人参、ニラ<br>ほうれん草、えのき                        |
| 2月15日(土)<br>(うちなメニュー) | 豆腐チャンプルー<br>オムレツ<br>ねばねばサラダ<br>冬瓜のお味噌汁<br>白米ご飯<br>果物(オレンジ)           | <br><br><br>米                                        | 豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚)<br>卵、鶏肉<br>花かつお(魚)<br>味噌(大豆)     | キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ<br>玉ねぎ、人参<br>オクラ、なめこ、もずく、大根<br>冬瓜、わかめ                                    |

# 2月の献立表

なかよし給食センター  
鹿児島市豊見城493-2  
TEL: (098) 851-7944  
FAX: (098) 851-7945

令和7年 2月(満洲市認可外保育園)

|                        | 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17日(月)               | 豚肉と野菜のチャプチェ<br>ひじきとツナマヨサラダ<br>肉団子<br>卵とわかめスープ<br>きびご飯               | 春雨、ごま<br>マヨネーズ（卵）<br><br>ゴマ、片栗粉<br>米、きび                 | 豚肉<br>ツナ（魚）、チーズ（乳）<br>鶏肉（乳・卵）<br>卵                    | キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、ニラ<br>ひじき、人参、枝豆、コーン<br>（玉ねぎ）<br>わかめ、玉ねぎ、えのき                        |
| 2月18日(火)               | 肉じゃが<br>ほうれん草のごま和え<br>ちくわとお豆さんの甘辛煮<br>なめこのお味噌汁<br>雑穀ご飯<br>チーズ       | じゃがいも<br>ごま（乳）<br><br>米、麦、きび、黒米                         | 豚肉<br><br>ちくわ（魚・卵）、大豆水煮（大豆）<br>豆腐、味噌（大豆）              | 玉ねぎ、人参、こんにゃく、インゲン<br>ほうれん草、人参、オクラ<br>玉ねぎ、ピーマン<br>なめこ、わかめ、万能ネギ                     |
| 2月19日(水)<br>(うちなーメニュー) | 五目きんぴら<br>もずく酢<br>マンビカーの天ぷら<br>アーサのお味噌汁<br>麦ご飯<br>果物（オレンジ）          | すりごま<br><br>小麦粉<br><br>米、麦                              | 豚肉、ちくわ（魚・卵）<br>花かつお（魚）<br>卵、マンビカー（魚）<br>豆腐、味噌（大豆）     | ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、こんにゃく<br>もずく、大根、きゅうり<br><br>アーサ、えのき、万能ネギ                         |
| 2月20日(木)               | クリームシチュー<br>牛肉コロッケ<br>シーザーサラダ<br>食パン<br>果物（バナナ）                     | 小麦粉（乳）、じゃがいも<br>小麦粉、パン粉、じゃがいも<br>ドレッシング（卵・乳）<br>パン（小麦粉） | 鶏肉、スキムミルク<br>牛肉（卵・乳）<br>ベーコン（卵・乳）                     | 人参、玉ねぎ、白菜、しめじ、ブロッコリー<br>玉ねぎ<br>キャベツ、きゅうり、人参、コーン                                   |
| 2月21日(金)               | 白身魚ときのこあんかけ<br>ブロッコリーのおかか和え<br>だし巻き卵<br>豚汁<br>ひじきご飯<br>果物           | 片栗粉<br>じゃが芋、ドレッシング（ごま）<br><br>じゃがいも<br>米、ごま             | 白身魚（魚）<br>花かつお<br>卵<br>豚肉、味噌（大豆）                      | 玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、インゲン<br>ブロッコリー、人参、コーン、ひじき<br><br>人参、大根、ごぼう、こんにゃく、玉ねぎ、しめじ、ねぎ<br>ひじき |
| 2月22日(土)               | ボークチャップ<br>ブロッコリーのゴマサラダ<br>ジャーマンポテト<br>コンソメスープ<br>白米ご飯<br>果物（オレンジ）  | ごま、マヨネーズ（卵）<br>じゃが芋<br><br>米                            | 豚肉<br>鶏ささみ、チーズ（乳）<br>ソーセージ（乳）                         | 玉ねぎ、しめじ、ピーマン、トマト<br>ブロッコリー、ひじき、人参、コーン<br>玉ねぎ、パプリカ、パセリ<br>人参、ほうれん草、えのき             |
| 2月25日(火)               | デミハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>ブロッコリーとソーセージ炒め<br>ミネストローネ<br>麦ご飯<br>果物        | 小麦粉（乳）<br>マカロニ、マヨネーズ（卵）<br><br>じゃがいも<br>米、麦             | 牛・豚<br>ハム（乳）<br>ソーセージ（乳）、卵<br>ベーコン（乳・卵）               | しめじ、パセリ<br>人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン<br>ブロッコリー、人参、玉ねぎ、えのき<br>白菜、人参、玉ねぎ、セロリ、トマト、パセリ          |
| 2月26日(水)               | 豚肉と根菜の味噌炒め<br>オクラとひじきのサラダ<br>冬瓜のそぼろ煮<br>ほうれん草のお味噌汁<br>白米ご飯<br>いわしっ子 | じゃが芋、さつま芋<br>ゴマ、マヨネーズ（卵）<br><br>米                       | 豚肉、味噌（大豆）<br><br>鶏ミンチ<br>油あげ、味噌（大豆）                   | 玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン<br>玉ねぎ、ひじき、オクラ、コーン<br>冬瓜、ねぎ<br>ほうれん草、人参、えのき、キャベツ                  |
| 2月27日(木)<br>(うちなーメニュー) | うちなー風ちゃんぽん<br>ほうれん草の白和え<br>鶏しんじょう<br>イナムドッチ<br>雑穀ご飯<br>果物（オレンジ）     | ゴマ（乳）<br>片栗粉<br><br>米、麦、きび、黒米                           | 豚肉、ボーク（乳）、卵<br>豆腐（大豆）<br>鶏肉（乳・卵）<br>豚肉、味噌（大豆）、かまぼこ（卵） | キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ<br>人参、ほうれん草、ひじき<br>（人参・キャベツ）、大根おろし、万能ねぎ<br>大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ねぎ     |
| 2月28日(金)               | チンジャオロース<br>揚げ餃子<br>ねばねばサラダ<br>卵の中華スープ<br>きびご飯<br>果物（バナナ）           | じゃがいも、片栗粉<br>小麦粉<br><br>ゴマ<br>米、きび                      | 豚肉<br>豚ミンチ<br>花かつお（魚）<br>卵                            | ピーマン、パプリカ、人参、ヤングコーン、玉ねぎ<br>（キャベツ・ニラ）<br>オクラ、なめこ、もずく、大根<br>白菜、えのき、コーン              |

※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     | 16～19 | 200     | 1.9    |
| 平均給与栄養量 | 609       | 23.4   | 19    | 230     | 1.9    |