



maghouse lunch menu



2026年 2月

日 (曜日)	メニュー	エネルギー源	たんぱく質源	ビタミン・ミネラル・その他	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
2 (月)	石狩風うどん ひじきといんげんの炒り豆腐 チーズれんこん	うどん 油 片栗粉	鮭 木綿豆腐 粉チーズ	大根、ねぎ、しいたけ、昆布、かつおだし みそ、にんじん、さやいんげん ひじき、れんこん	昆布とおかかの佃煮ご飯 米、昆布、かつお節、いりごま	584 (542) kcal 23.6 (23.1) g 15.9 (16.6) g
3 (火)	いわしとしょうがの炊き込みご飯 松風焼き 【節分メニュー】 きゅうりの浅漬け 節分汁	米 油、パン粉 いりごま	いわし缶 鶏ひき肉 大豆(水煮)	しょうが、昆布、かつおだし みそ、玉ねぎ、小ねぎ きゅうり、大根、にんじん、ごぼう	鬼まんじゅう風蒸しパン ホットケーキミックス、豆乳、油、 さつまいも	580 (542) kcal 26.3 (24.6) g 19.0 (19.1) g
4 (水)	ミートドリア レーズンとキャベツのサラダ コンソメスープ	米 オリーブ油 じゃがいも	豚ひき肉 チーズ	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、エリンギ トマト缶、ケチャップ、ドライパセリ キャベツ、レーズン、にんじん、コンソメ	ミルクくずもち 牛乳、片栗粉、きな粉	539 (502) kcal 22.2 (21.6) g 16.9 (17.4) g
5 (木)	ご飯 鶏肉の塩麹焼き ほうれん草のごま和え ごぼうと豆腐のみそ汁	米 油 すりごま	鶏もも肉 木綿豆腐	塩麹 ほうれん草、もやし、にんじん 玉ねぎ、ごぼう、煮干しだし、みそ	バターサブレとフルーツ 小麦粉、バター、牛乳 バナナ	555 (521) kcal 21.8 (21.2) g 16.6 (17.2) g
6 (金)	フィッシュフライサンド 野菜のロースト 3種のきのこポタージュ	食パン、じゃがいも 小麦粉、パン粉 油、オリーブ油 ノンエッグマヨ	白身魚 牛乳	キャベツ、かぼちゃ、さやいんげん しいたけ、マッシュルーム、ぶなしめじ 玉ねぎ、コンソメ、ドライパセリ	ひじきのふりかけご飯 米、ひじき、いりごま	559 (499) kcal 25.1 (23.2) g 15.9 (16.2) g
9 (月)	ご飯 魚のみそ煮 大根とにんじんの酢の物 豆腐のすまし汁	米	ぶり 絹ごし豆腐	しょうが、みそ、昆布、かつおだし 大根、にんじん えのきたけ、わかめ、ねぎ	マカロニきな粉 マカロニ、きな粉	519 (486) kcal 24.2 (23.0) g 15.5 (16.2) g
10 (火)	ご飯 チンジャオロース きゅうりとトマトの中華サラダ 野菜のみそスープ	米 油、片栗粉 じゃがいも いりごま、ごま油	豚肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ ピーマン、パプリカ、きゅうり、トマト 鶏がらだし、にんじん、白菜、みそ	しらすピザ 餃子の皮、ノンエッグマヨ しらす、チーズ、ドライパセリ	547 (498) kcal 26.0 (24.2) g 16.9 (17.4) g
11 (水)	建国記念の日					
12 (木)	ツナと塩昆布の和風パスタ ミネストローネ フルーツ	スパゲッティ ごま油、油 じゃがいも	ツナ(水煮) ツナ(オイル漬け) ウインナー	塩昆布、水菜、玉ねぎ にんじん、キャベツ、コンソメ トマト缶、バナナ	青のりおにぎり 米、青のり	552 (513) kcal 19.1 (18.7) g 13.4 (14.4) g
13 (金)	にんじんご飯 【ビュッフェランチ】 鶏むね肉のみそマヨ焼き 切干大根とひじきの煮物 プロッコリーのおかか和え	米 片栗粉 油 ノンエッグマヨ	鶏むね肉 油揚げ かつお節	にんじん、みそ 切干大根、ひじき、絹さや プロッコリー、昆布、かつおだし	米粉と豆腐のブラウニー 米粉、片栗粉、ココアパウダー ベーキングパウダー、油 木綿豆腐、粉糖	541 (506) kcal 24.9 (23.4) g 16.8 (17.4) g

日(曜日)	メニュー	エネルギー源	たんぱく質源	ビタミン・ミネラル・その他	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
16(月)	焼きさばと小松菜の混ぜご飯 高野豆腐と野菜の煮物 さといものすり流し汁	米 油 いりごま さといも	さば 高野豆腐	小松菜 にんじん、しいたけ、さやいんげん 小ねぎ、昆布、かつおだし、みそ	フレンチトースト 食パン、牛乳、卵 バター、粉糖	572 (504) kcal 24.6 (22.3) g 19.8 (18.8) g
17(火)	ハッシュドポーク ピクルス 【お誕生日会】	米 油 小麦粉 オリーブ油	豚もも肉 牛乳	玉ねぎ、ぶなしめじ、ケチャップ、中濃ソース コンソメ、ドライパセリ きゅうり、にんじん、カリフラワー	お誕生日ケーキ クリームチーズ、生クリーム、小麦粉 レモン汁、ビスケット、牛乳 オレンジ	605 (560) kcal 20.4 (19.8) g 25.8 (24.7) g
18(水)	ご飯 鶏ささみの磯部揚げ トマトのツナサラダ キャベツとさつまいものみそ汁	米 小麦粉 油 さつまいも	鶏ささみ ツナ(水煮) ツナ(オイル漬け)	青のり、トマト、たまねぎ キャベツ、わかめ 煮干しだし、みそ	フルーツと胚芽ビスケット バナナ、胚芽ビスケット	515 (483) kcal 23.4 (22.3) g 12.6 (13.7) g
19(木)	ご飯 魚のごまみりん漬け じやがいもとピーマンのカレーきんぴら くずし豆腐のきのこあんかけ	米 油、いりごま じやがいも 片栗粉	鯵 絹ごし豆腐	ピーマン、カレー粉 なめこ、えのきたけ、にんじん 小ねぎ、昆布、かつおだし	肉まん風蒸しパン ホットケーキミックス、豆乳、油 豚ひき肉、玉ねぎ、鶏がらだし、片栗粉	531 (495) kcal 24.1 (22.8) g 17.1 (17.5) g
20(金)	冬野菜の煮込みラーメン シュウマイ フルーツ	中華麺 しゅうまいの皮 片栗粉 ごま油	豚ひき肉	白菜、ほうれん草、にんじん 鶏がらだし、ねぎ、しいたけ、しょうが オレンジ	しらすおにぎり 米、しらす、ごま油	532 (489) kcal 20.8 (20.3) g 12.0 (13.2) g
23(月)	天皇誕生日					
24(火)	ご飯 魚の香味マヨネーズ焼き 野菜添え 大根とチンゲン菜のみそ汁	米 油 ノンエッグマヨ さつまいも	めかじき	玉ねぎ、ドライパセリ にんじん、エリンギ 大根、チンゲン菜、煮干しだし、みそ	シロップ・パンケーキ ホットケーキミックス、牛乳、油 バター、メープルシロップ	550 (512) kcal 21.6 (19.7) g 15.5 (17.3) g
25(水)	根菜のドライカレー コロコロサラダ	米 油、米粉 じやがいも ノンエッグマヨ	豚ひき肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん ごぼう、れんこん、カレー粉、ケチャップ 中濃ソース、きゅうり、コーン、コンソメ	りんごのヨーグルトパフェ風 コーンフレーク、ヨーグルト りんご、レモン汁	552 (511) kcal 17.6 (17.6) g 13.6 (14.6) g
26(木)	ご飯 魚の照り煮 野菜の甘酢和え かぶと厚揚げのみそ汁	米	さば 厚揚げ	しょうが、昆布、かつおだし キャベツ、にんじん、もやし かぶ、ぶなしめじ、みそ	みたらしさつまいも団子 さつまいも、片栗粉、牛乳、油	548 (513) kcal 21.3 (20.4) g 16.6 (17.2) g
27(金)	トースト マカロニ豆乳グラタン レタスのコンソメスープ	食パン マカロニ、小麦粉 豆乳 バター、オリーブ油	鶏もも肉 チーズ	玉ねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー レタス、コーン、コンソメ	油揚げとしいたけの炊きおこわ 米、もち米、昆布、油揚げ しいたけ、にんじん、油	537 (492) kcal 23.5 (22.3) g 16.8 (17.3) g

※基本調味料は、塩・醤油・砂糖・酢・料理酒・みりんで。前記以外の使用はその他の欄に記入しています。

※レシピ・試食はお申し出ください。

※栄養素欄の()は乳児の栄養価です。

※メニューは園の行事・その他の都合(食材の仕入れなど)で多少変更する場合もございますので、ご了承ください。

※0~2歳児クラスの朝おやつは牛乳(80ml)です。午後のおやつ時は牛乳ができます。乳児(0~2歳)100ml、幼児(3歳以上)110mlです。

※未摂取の食材がありましたら、ご自宅でお試し下さい。

※延長保育の補食はおせんべい(31kcal)またはホームパイ(55kcal)のいずれか1種をご提供いたします。

今月の栄養価平均	エネルギー	たんぱく質	脂質
乳児	505 kcal	21.5 g	16.7 g
幼児	546 kcal	22.5 g	16.2 g