

2026年 2月



maghouse lunch menu



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	584（542） kcal
					米、昆布、かつお節、いりごま	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	580（542） kcal
					ホットケーキミックス、豆乳、油、 さつまいも	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	539（502） kcal
					牛乳、片栗粉、きな粉	22.2（21.6） g
					16.9（17.4） g	
5（木）	ご飯 鶏肉の塩麴焼き 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	塩麴 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	555（521） kcal
					小麦粉、バター、牛乳 バナナ	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	559（499） kcal
					米、ひじき、いりごま	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	519（486） kcal
					マカロニ、きな粉	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	547（498） kcal
					餃子の皮、ノンエッグマヨ	26.0（24.2） g
					しらす、チーズ、ドライパセリ	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） 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	552（513） kcal
					米、青のり	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 ブ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 ブロッコリー、昆布、かつおだし	米粉と豆腐のブラウニー	541（506） kcal
					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	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	572（504） kcal
					食パン、牛乳、卵	24.6（22.3） g
					バター、粉糖	19.8（18.8） g
17（火）	ハッシュドポーク 【お誕生日会】 ピクルス	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	605（560） kcal
					クリームチーズ、生クリーム、小麦粉	20.4（19.8） g
					レモン汁、ビスケット、牛乳 オレンジ	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	515（483） kcal
					バナナ、胚芽ビスケット	23.4（22.3） g
						12.6（13.7） g
19（木）	ご飯 魚のごまみりん漬け じゃがいもとピーマンのカレーさんびら くずし豆腐のきのこあんかけ	米 油、いりごま じゃがいも 片栗粉	鰯 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	531（495） kcal
					ホットケーキミックス、豆乳、油	24.1（22.8） g
					豚ひき肉、玉ねぎ、鶏がらだし、片栗粉	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	532（489） kcal
					米、しらす、ごま油	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	550（512） kcal
					ホットケーキミックス、牛乳、油	21.6（19.7） g
					バター、メープルシロップ	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 じゃがいも 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	552（511） kcal
					コーンブレイク、ヨーグルト	17.6（17.6） g
					りんご、レモン汁	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	548（513） kcal
					さつまいも、片栗粉、牛乳、油	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 バター、オリーブ油	鶏もも肉 豆乳 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	537（492） kcal
					米、もち米、昆布、油揚げ	23.5（22.3） g
					しいたけ、にんじん、油	16.8（17.3） g

※基本調味料は、塩・醤油・砂糖・酢・料理酒・みりんです。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付きます。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、ご自宅でお試下さい。

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

※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。