

2月給食献立表

令和8年

日	曜	午前	昼 食	3 時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
2	月	飲み物 お菓子	ごはん 揚げない豚小間とんかつ ひじきの炒め煮 みそ汁(大根・油揚げ) オレンジ	牛乳 かぼちゃのマーブルケーキ	豚小間・焼き竹輪・油揚げ みそ・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・薄力粉 マヨドレ・パン粉・調合油 上白糖・無塩バター	ひじき・にんじん・グリーンピース冷凍 大根・オレンジ・かぼちゃ	飲み物・トマトチャップ 中濃ソース・だし・みりん しょうゆ・ベーキングパウダー ピュアココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	503 18.4 16.4 221 1.4 1
3	火	飲み物 お菓子	おにたいじカレー 春雨サラダ スープ(じゃがいも・コーン) パイナップル缶	牛乳 恵方巻き	豚ひき肉・大豆水煮・ツナ缶 普通牛乳	お菓子・米・普通春雨 上白糖・ごま油・じゃがいも 調合油	たまねぎ・にんじん さやいんげん・コーン冷凍 パインアップル缶詰・きゅうり 焼きのり	飲み物・水 カレーの王子様 トマトチャップ・中濃ソース 穀物酢・しょうゆ・食塩 コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	516 13.7 16.8 186 1.6 1.4
4	水	飲み物 お菓子	食パン たらとほうれんそうのシチュー はんさいサラダ りんご	牛乳 どんづけし	たら・牛乳・普通牛乳 油揚げ・木綿豆腐	お菓子・食パン・薄力粉 調合油・上白糖・白ごま・米	ほうれんそう・たまねぎ・はくさい にんじん・りんご	飲み物・食塩・水・コンソメ しょうゆ・みりん・穀物酢 しょうが・だし・料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	409 16.3 10.9 269 2.1 1.5
5	木	飲み物 お菓子	ごはん 高野豆腐の青のりから揚げ こまつなのごま和え 豚汁 バナナ	牛乳 わかめうどん	高野豆腐・豚小間・みそ 普通牛乳	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・調合油 すり白ごま・ごま油 干しうどん	青のり・こまつな・にんじん たまねぎ・大根・バナナ カットわかめ	飲み物・しょうが・しょうゆ だし・みりん・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	466 14.5 14.3 261 2.3 1.8
6	金	飲み物 お菓子	切干大根入りそぼろ丼 キャベツとウインナーのソテー みそ汁(チンゲン菜・たまねぎ) カップヨーグルト	牛乳 ミルクくずもち	鶏ひき肉 皮なしペーパーウィンナー・みそ ヨーグルト・普通牛乳・牛乳 スキムミルク・きな粉	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・調合油	切干だいこん・にんじん グリーンピース冷凍・キャベツ チングンサイ・たまねぎ	飲み物・水・しょうが しょうゆ・食塩・コンソメ・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	454 17.6 11.2 366 5.5 1.3
7	土	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉のしおが焼き 野菜の煮物 みそ汁(こまつな・油揚げ) カッピゼリー(りんご)	牛乳 お菓子	豚小間・油揚げ・みそ 普通牛乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・じゃがいも 上白糖・りんごゼリー 白ごま	たまねぎ・にんじん グリーンピース冷凍・こまつな 料理酒	飲み物・しょうゆ・みりん たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) 18.3 11.5 198 1.9 1.2	
9	月	飲み物 お菓子	ごはん 鶏すき焼き ごま油サラダ みそ汁(わかめ・ねぎ) オレンジ	牛乳 レーズンスコーン	鶏むね・みそ・普通牛乳 スキムミルク・牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・すり白ごま 薄力粉	はくさい・にんじん チングンサイ・カットわかめ ねぎ・オレンジ・干しうどう	飲み物・だし・しょうが しょうゆ・料理酒・穀物酢 食塩・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	454 15.6 12.7 247 1.4 1.2
10	火	飲み物 お菓子	みそラーメン さつまいもの甘煮 マスカットゼリー	牛乳 ひじきおにぎり	豚小間・みそ・普通牛乳 かつお削り節	お菓子・中華めん・調合油 さつまいも・上白糖 マスカットゼリー・米	キャベツ・たまねぎ・コーン冷凍 レモン果汁・ひじき・にんじん だし	飲み物・水 鶏ガラスープ顆粒・みりん だし・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	428 12.9 8.1 187 1.8 1.8
12	木	飲み物 お菓子	ごはん かじきのにんにくソース こまつなとにんじんのおひたし みそ汁(わかめ・麩) りんご	牛乳 ふかしいも	めかじき・かつお削り節 みそ・普通牛乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖・小町麩 じゃがいも	こまつな・にんじん・カットわかめ りんご	飲み物・料理酒・食塩 しょうゆ・おろしにんにく・水 だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	398 16.3 12.9 182 1.6 1.2
13	金	飲み物 お菓子	ごはん ハートのミートローフ キャベツとマカロニのサラダ にんじんのミルクスープ みかん	牛乳 ミルクココアクッキー	鶏ひき肉・木綿豆腐・みそ ツナ・牛乳・普通牛乳 スキムミルク	お菓子・米・調合油 かたくり粉・マカロニ・上白糖 無塩バター・薄力粉 みかん	たまねぎ・にんじん グリーンピース冷凍・キャベツ みかん	飲み物・食塩・穀物酢 しょうゆ・水・コンソメ ピュアココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	514 19 18 328 2.8 1.2
14	土	飲み物 お菓子	中華丼 青菜の和え物 中華スープ(豆腐・しめじ) バナナ	牛乳 お菓子	鶏むね・絹ごし豆腐 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・かたくり粉・ごま油 白ごま	たまねぎ・キャベツ・ビーマン チングンサイ・にんじん ぶなしめじ・バナナ	飲み物・水・しょうが 鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	403 15.3 12.2 210 1.7 0.9

2月 納食献立表

令和8年

日	曜	午前	昼 食	3 時	赤:血や肉になる 豚小間・焼き竹輪・油揚げ みそ・普通牛乳・牛乳	黄:穀や力となる お菓子・米・薄力粉 マヨドレ・パン粉・調合油 上白糖・無塩バター	緑:調子をととのえる ひじき・にんじん・グリーンス冷凍 大根・オレンジ・かぼちゃ	(その他の食品) 飲み物・トマトチャップ 中濃ソース・だし・みりん しょうゆ・ベーキングパウダー ピュアココア	栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	未満児
16	月	飲み物 お菓子	ごはん 揚げない豚小間とんかつ ひしきの炒め煮 みそ汁(大根・油揚げ) オレンジ	牛乳 かぼちゃのマーブルケーキ					503	
17	火	飲み物 お菓子	大豆カレー 春雨サラダ スープ(じゃがいも・コーン) パイナップル缶	牛乳 きな粉スノーボール	豚ひき肉・大豆水煮 スキムミルク・普通牛乳・きな粉	お菓子・米・普通春雨 上白糖・ごま油・じゃがいも 薄力粉・調合油	たまねぎ・にんじん さやいんげん・コーン冷凍 パインアップル缶詰	飲み物・水 カレーの王子様 トマトチャップ・中濃ソース 穀物酢・しょうゆ・食塩 コソリメ	18.4 16.4 221 1.4 1	
18	水	飲み物 お菓子	食パン たらとほうれんそうのシチュー はくさいサラダ りんご	牛乳 どんどうけめし	たら・牛乳・普通牛乳 油揚げ・木綿豆腐	お菓子・食パン・薄力粉 調合油・上白糖・白ごま・米	ほうれんそう・たまねぎ・はくさい にんじん・りんご	飲み物・食塩・水・コソリメ しょうゆ・みりん・穀物酢 しょうが・だし・料理酒	513 13.7 16.8 186 1.6 食塩相当量(g)	
19	木	飲み物 お菓子	ごはん 高野豆腐の青のりから揚げ ごまつなのごま和え 豚汁 バナナ	牛乳 わかめうどん	高野豆腐・豚小間・みそ 普通牛乳	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・調合油 すり白ごま・ごま油 干しうどん	青のり・こまつな・にんじん たまねぎ・大根・バナナ カットわかめ	飲み物・しようが・しょうゆ だし・みりん・食塩	409 16.3 10.9 269 2.1 食塩相当量(g)	
20	金	飲み物 お菓子	切干大根入りそぼろ丼 キャベツとウインナーのソテー みそ汁(チキン・葉・たまねぎ) カップヨーグルト	牛乳 ミルクくずもち	鶏ひき肉 皮なしペーパーインナー・みそ ヨーグルト・普通牛乳・牛乳 スキムミルク・きな粉	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・調合油	切干したいこん・にんじん グリーンス冷凍・キャベツ チングンサイ・たまねぎ	飲み物・水・しょうが たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	466 14.5 14.3 261 2.3 1.8	
21	土	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の煮物 みそ汁(ごまつな・油揚げ) カップゼリー(りんご)	牛乳 お菓子	豚小間・油揚げ・みそ 普通牛乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・じゃがいも 上白糖・りんごゼリー 白ごま	たまねぎ・にんじん グリーンス冷凍・ごまつな 料理酒	飲み物・しょうゆ・みりん たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	454 17.6 11.2 366 5.5 1.3	
24	火	飲み物 お菓子	みそラーメン さつまいもの甘煮 マスカットゼリー	牛乳 ひじきおにぎり	豚小間・みそ・普通牛乳 かつお削り節	お菓子・中華めん・調合油 さつまいも・上白糖 マスカットゼリー・米	キャベツ・たまねぎ・コーン冷凍 レモン果汁・ひじき・にんじん だし・しょうゆ	飲み物・水 鶏ガラスープ顆粒・みりん だし・しょうゆ	428 12.9 8.1 187 1.8 1.8	
25	水	飲み物 お菓子	ごはん 焼肉チキン ブロッコリーのごま酢和え 中華スープ(コーン・わかめ) りんごゼリー	牛乳 きなこドーナツ	鶏もも・みそ 普通牛乳 絹ごし豆腐・きな粉	お菓子・米・上白糖 調合油・ごま油 白ごま りんごゼリー 薄力粉	にんじん・ブロッコリー コーン・カットわかめ	飲み物・しょうゆ・おろしにんにく みりん・穀物酢食塩 ベーキングパウダー 鶏ガラスープ顆粒	492 15.4 17.2 272 1.8 1.2	
26	木	飲み物 お菓子	ごはん かじきのにんにくソース ごまつなにんじんのおひたし みそ汁(わかめ・麺) りんご	ジョア ふかしいも	めかじき・かつお削り節 みそ・ジョアマスカット	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖・小町麺 じゃがいも	ごまつな・にんじん・カットわかめ りんご	飲み物・料理酒・食塩 しょうゆ・おろしにんにく・水 だし	374 15.7 9.4 217 6 1.2	
27	金	飲み物 お菓子	ごはん 和風ミートローフ キャベツとマカラニのサラダ にんじんのミルクスープ みかん	牛乳 ミルクココアクッキー	鶏ひき肉・木綿豆腐・みそ ツナ・牛乳・普通牛乳 スキムミルク	お菓子・米・調合油 かたくり粉・マカロニ・上白糖 無塩バター・薄力粉	たまねぎ・にんじん グリーンス冷凍・キャベツ みかん	飲み物・食塩・穀物酢 しょうゆ・水・コソリメ ピュアココア	514 19 18 328 2.8 1.2	
28	土	飲み物 お菓子	中華丼 青菜の和え物 中華スープ(豆腐・しめじ) バナナ	牛乳 お菓子	鶏むね・絹ごし豆腐	お菓子・米・調合油 上白糖・かたくり粉・ごま油 白ごま	たまねぎ・キャベツ・ビーマン チングンサイ・にんじん ぶなしめじ・バナナ	飲み物・水・しょうが 鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ 食塩	403 15.3 12.2 210 1.7 0.9	

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。