2月 給食献立表

令和8年

日	曜	午前	基 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	以上児
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・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ冷凍 大根・オレンジ・かぼちゃ	飲み物・ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 中濃ｿｰｽ・だし・みりん しょうゆ・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ ピュアココア	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	597 22.5 19.7 236 1.4 1.2
3	火	飲み物 お菓子	おにたいしカレー 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 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・中濃ｿｰｽ 穀物酢・しょうゆ・食塩 ｺﾝｿﾒ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	617 17 20.2 189 1.7 1.5
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 はくさいサラダ りんご	牛乳 どんどろけめし	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	486 19.7 13 293 2.3 1.8
5	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・ごまつな・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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	556 18.1 16.9 284 2.7 2.3
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 皮なしﾍﾞｰｺﾝｳｨﾝﾅｰ・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 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ冷凍・キャベツ チンゲンサイ・たまねぎ	飲み物・水・しょうが しょうゆ・食塩・ｺﾝｿﾒ・だし	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	540 22 13.3 415 6.4 1.7
7	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 にんじんおにぎり	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 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ冷凍・ごまつな	飲み物・しょうゆ・みりん しょうが・だし・食塩 料理酒	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	484 18.3 11.5 198 1.9 1.2	578 22.5 13.7 205 1.8 1.4
9	月	飲み物 お菓子	ごはん 鶏すき焼き ごまドレサラダ 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 チンゲンサイ・カットわかめ ねぎ・オレンジ・干しぶどう	飲み物・だし・しょうが しょうゆ・料理酒・穀物酢 食塩・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	542 19.3 15.1 269 1.5 1.6
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	飲み物・水 鶏ガラスープ顆粒・みりん だし・しょうゆ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	508 15.9 9.2 189 1.8 2.6
11	水	飲み物 お菓子	ごはん にんじん入りたまご焼き ブロッコリーのマヨ和え みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 きなこドーナツ	卵・ｽｷﾑﾐﾙｸ・みそ プレーンヨーグルト・普通牛乳 絹ごし豆腐・きな粉	お菓子・米・上白糖 調合油・マヨドレ じゃがいも・ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ 薄力粉	にんじん・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 切干しだいこん・たまねぎ	飲み物・だし・しょうゆ 食塩・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	489 15.4 17.2 272 1.8 1.2	582 19 20.6 302 2 1.4
12	木	飲み物 お菓子	ごはん かじきのにんにくソース ごまつ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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	471 20.1 15.4 188 1.7 1.4
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	たまねぎ・にんじん ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ冷凍・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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	613 23.6 21.5 367 3.2 1.5
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 キャラメルお麩ラスク	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・小町麩 無塩バター	たまねぎ・キャベツ・ピーマン チンゲンサイ・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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	477 18.9 14.4 217 1.5 1
16	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・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ冷凍 大根・オレンジ・かぼちゃ	飲み物・ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 中濃ｿｰｽ・だし・みりん しょうゆ・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ ピュアココア	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	597 22.5 19.7 236 1.4 1.2
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 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・中濃ｿｰｽ 穀物酢・しょうゆ・食塩 ｺﾝｿﾒ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	513 13.7 16.8 186 1.6 1.3	614 17 20.2 189 1.7 1.4
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 どんどろけめし	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	486 19.7 13 293 2.3 1.8
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・ごまつな・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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	556 18.1 16.9 284 2.7 2.3
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 皮なしﾍﾞｰｺﾝｳｨﾝﾅｰ・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 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ冷凍・キャベツ チンゲンサイ・たまねぎ	飲み物・水・しょうが しょうゆ・食塩・ｺﾝｿﾒ・だし	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	540 22 13.3 415 6.4 1.7
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 にんじんおにぎり	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 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ冷凍・ごまつな	飲み物・しょうゆ・みりん しょうが・だし・食塩 料理酒	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	484 18.3 11.5 198 1.9 1.2	578 22.5 13.7 205 1.8 1.4
23	月	飲み物 お菓子	ごはん 鶏すき焼き ごまドレサラダ 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 チンゲンサイ・カットわかめ ねぎ・オレンジ・干しぶどう	飲み物・だし・しょうが しょうゆ・料理酒・穀物酢 食塩・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	542 19.3 15.1 269 1.5 1.6
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	飲み物・水 鶏ガラスープ顆粒・みりん だし・しょうゆ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	508 15.9 9.2 189 1.8 2.6
25	水	飲み物 お菓子	ごはん にんじん入りたまご焼き ブロッコリーのマヨ和え みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳 きなこドーナツ	卵・ｽｷﾑﾐﾙｸ・みそ プレーンヨーグルト・普通牛乳 絹ごし豆腐・きな粉	お菓子・米・上白糖 調合油・マヨドレ じゃがいも いちごミックスジャム 薄力粉	にんじん・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 切干しだいこん・たまねぎ	飲み物・だし・しょうゆ 食塩・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	492 15.4 17.2 272 1.8 1.2	586 19 20.6 302 2 1.4
26	木	飲み物 お菓子	ごはん かじきのにんにくソース ごまつとにんじんのおひたし みそ汁(わかめ・麩) 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	374 15.7 9.4 217 6 1.2	433 18.7 10.9 197 6.1 1.4
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	たまねぎ・にんじん ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ冷凍・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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	613 23.6 21.5 367 3.2 1.5
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 キャラメルお麩ラスク	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・小町麩 無塩バター	たまねぎ・キャベツ・ピーマン チンゲンサイ・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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	477 18.9 14.4 217 1.5 1
誕生日		飲み物 お菓子	ツナケチャップライス ピザ風チキン ブロッコリーポテトサラダ かぼちゃスープ りんごゼリー	牛乳 ブルーベリーマフィン	ツナ・鶏むね・牛乳 普通牛乳 調整豆乳 ｸﾘｰﾑ ﾖｰｸﾙﾄ	お菓子・米・調合油 薄力粉・マヨドレ じゃがいも・上白糖 無塩バター りんごゼリー ﾐｯｸｽﾍﾞｰｸﾞﾙ・ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ	たまねぎ・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ冷凍 コーン冷凍・ピーマン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・かぼちゃ	飲み物 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・ｺﾝｿﾒ 食塩・穀物酢・水	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	563 21.9 20.2 250 1.4 1.8	678 27.2 24.9 289 1.4 1.8

※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。