

給食だより



2月



えびす保育園
ぶちえびす保育園
ぴこえびす保育園

今年の恵方は南南東

節分

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には1年の厄を払い、福を呼び寄せる為に豆まきを行いました。豆は『魔滅（まめ）』として魔を滅亡させる力があると考えられていたそうです。炒って魔を払った豆を『福豆』として、年の数だけ食べて福を取り入れることで、無病息災を祈ったといわれています。

節分に食べる太巻き寿司を『恵方巻』といい、その年の恵方を向いて無言で願い事をしながら食べると、縁起がよいとされています。

大豆の力

節分の豆まきに使われる大豆は、私たちの体を作るたんぱく質を豊富に含んでいることから『畑の肉』と呼ばれています。いろいろな食品や調味料の原料に使用されており、私たちの食生活に欠かすことのできないたいせつな食べ物です。

★栄養成分★

- 鉄：貧血予防
- カルシウム・マグネシウム：丈夫な骨を作る
- ビタミンB1：疲労回復
- 食物繊維：便秘予防



2026年

2月 給食献立表

離乳中後期

日	曜	屋 食	お や つ	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)
2	月	おかゆ 煮奴 煮物 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米	ほうれん草・にんじん	だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
3	火	おじや(鮭) かぼちゃ煮 煮物 みそ汁		鮭 骨なし切身・みそ	精白米	かぼちゃ・大根・はくさい	だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
4	水	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	はくさい・たまねぎ	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
5	木	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	キャベツ・ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ
6	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	にんじん・はくさい	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
7	土	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・キャベツ	だし・うすくちしょうゆ
9	月	おじや(鮭) かぼちゃ煮 煮物 みそ汁		鮭 骨なし切身・みそ	精白米・上白糖	かぼちゃ・ほうれん草・にんじん	だし・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし
10	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	キャベツ・にんじん	だし・うすくちしょうゆ
12	木	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・はくさい	だし・うすくちしょうゆ
13	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	ブロッコリー・にんじん	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
14	土	煮込みうどん		絹ごし豆腐	うどん	大根・にんじん	だし・うすくちしょうゆ
16	月	おじや(鮭) 煮物 かぼちゃ煮 すまし汁		鮭 骨なし切身	精白米・上白糖	にんじん・ブロッコリー・かぼちゃ	だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
17	火	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米	にんじん・ほうれん草	だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
18	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖・じゃがいも	たまねぎ	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
19	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・キャベツ	だし・うすくちしょうゆ
20	金	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん・上白糖	かぼちゃ・大根	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
21	土	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米	にんじん・ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
24	火	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米	にんじん・こまつな	だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
25	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖・じゃがいも	ブロッコリー	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
26	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・キャベツ	だし・うすくちしょうゆ
27	金	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん・上白糖	ブロッコリー・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
28	土	雑炊		絹ごし豆腐	精白米	たまねぎ・にんじん	だし・うすくちしょうゆ

2月 給食献立表

2026年

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:腸子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
2 月	米飯 鮭のあんかけ ほうれん草のごまあえ すまし汁(はくさい、えのき)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) りんご(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身	ビスケット・精白米・かたくり粉 いりごま・上白糖	ほうれん草・にんじん・はくさい えのき・りんご	ほんだし・うすくちしょうゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ・こんぶだし	414 kcal 21.4 g
3 火	ちらし寿司 ひじき豆煮 豚汁	パンナ(朝) 牛乳(朝) 鬼まんじゅう(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏卵 鮭 骨なし切身・油揚げ・大豆 豚ももスライス・みそ	精白米・上白糖・なたね油 さつまいも・ホットケーキミックス	きゅうり・ほしひじき・にんじん・大根 はくさい・たまねぎ・ごぼう・青ねぎ	パンナアップル缶詰・穀物酢 精製塩・ほんだし・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	407 kcal 15.2 g
4 水	米飯 すき焼き風煮 大根なます みそ汁(なめこ、わかめ)	バナナ(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉 焼き豆腐・みそ・きなこ	精白米・上白糖・マカロニ ホットケーキミックス・なたね油	バナナ・はくさい・たまねぎ しいたけ・にんじん・大根・なめこ カットわかめ	しらたき・穀物酢 うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	463 kcal 16.9 g
5 木	ちゃんぽん ブロッコリーのおかか和え しゅうまい	米菓(朝) 牛乳(朝) 食パンラスク(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 煮しかまぼこ・横製豆乳 花かつお・しゅうまい	米菓・中華めん・なたね油 食パン・上白糖・調合油	太もやし・キャベツ・たまねぎ にんじん・スイートコーン・きぬさや ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし	444 kcal 21.0 g
6 金	焼きとり丼(玄米ご飯) 白菜のツナ和え のっぺい汁	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク 油揚げ	精白米・発芽玄米・上白糖 さといも・かたくり粉・サブレ	りんご・たまねぎ・はくさい・にんじん 大根・ごぼう・しいたけ・こねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・ほんだし	479 kcal 16.1 g
7 土	和風スパゲティ スープ(キャベツ、コーン)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン	ビスケット・スパゲティ・米菓	たまねぎ・ぶなしめじ・青ねぎ キャベツ・スイートコーン	ほんだし・こんぶだし こいくちしょうゆ にんにくおろし・kkコンソメ うすくちしょうゆ	390 kcal 12.9 g
9 月	米飯 鰯のかば焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁(鮭、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) ホットケーキ 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 花かつお・みそ・鶏卵	マンナウエハース・精白米 上白糖・うすまき鮭 ホットケーキミックス・なたね油	ほうれん草・にんじん・カットわかめ こいくちしょうゆ みりん風調味料 うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし	473 kcal 21.6 g	
10 火	ロールパン チキンマト煮込み コーンスロー スープ(大根、しめじ)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉	ロールパン・じゃがいも なたね油・マヨネーズ	たまねぎ・トマト缶詰・グリーンピース キャベツ・きゅうり・にんじん・大根 ぶなしめじ・バナナ	みかん缶詰・ケチャップ フレッシュ白・kkコンソメ	369 kcal 12.9 g
12 木	ミートソーススパゲティ ブロッコリーのサラダ スープ(はくさい、コーン)	米菓(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉	米菓・スパゲティ クリームツイスト	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ブロッコリー・はくさい スイートコーン	ミートソース・ごまドレッシング kkコンソメ・うすくちしょうゆ	441 kcal 16.9 g
13 金	米飯 チャプチェ 春巻き わかめスープ	りんご(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・鶏もも肉 ミロ・低脂肪乳	精白米・はるさめ・ごま油 なたね油・いりごま ポップコーン	りんご・にんじん・青ピーマン 太もやし・たまねぎ・キャベツ たけのこ・れんこん・しいたけ カットわかめ・青ねぎ	オイスターソース こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ	501 kcal 13.7 g
14 土	けんちんうどん 煮奴	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・油揚げ 絹ごし豆腐・花かつお	マンナウエハース・うどん 上白糖・米菓	ごぼう・にんじん・大根・青ねぎ	うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ	371 kcal 14.1 g
16 月	米飯 西京焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁(鮭、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・かれい切身・みそ 油揚げ・きなこ	ビスケット・精白米・上白糖 うすまき鮭・マカロニ	切干だしこん・にんじん カットわかめ	本みりん・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	452 kcal 22.8 g
17 火	米飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の磯和え みそ汁(もやし、はくさい)	パンナ(朝) 牛乳(朝) ツナサンド 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ・ライトツナ油漬フレーク	精白米・なたね油・上白糖 食パン・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・インゲン ほうれん草・焼きのり・太もやし はくさい	パンナアップル缶詰・しょうが こいくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし	444 kcal 19.7 g
18 水	カレーライス ブロッコリーのサラダ チキンナゲット	バナナ(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(みかん缶) 麦茶	普通牛乳・牛モモスライス ヨーグルト	精白米・じゃがいも・なたね油 上白糖	バナナ・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・スイートコーン缶詰	カレールー・ごまドレッシング チキンナゲット・みかん缶詰 麦茶	454 kcal 16.9 g
19 木	米飯 筑前煮 酢の物 かきたま汁	米菓(朝) 牛乳(朝) ココア蒸しパン 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・焼き竹輪 かつお削り節・鶏卵	米菓・精白米・さといも 上白糖・蒸しパンMIX粉	ごぼう・にんじん・しいたけ・大根 キャベツ・きゅうり・カットわかめ 青ねぎ	こいくちしょうゆ・穀物酢 ほんだし・うすくちしょうゆ ミルクココア	463 kcal 19.5 g
20 金	きつねうどん かぼちゃのそぼろあんかけ 大根サラダ	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ 煮しかまぼこ・鶏ひき肉	うどん・上白糖・かたくり粉 ビスケット	りんご・こねぎ・かぼちゃ・大根 きゅうり	ほんだし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料 ノンオイル青じそドレッシング	370 kcal 15.0 g
21 土	牛丼 みそ汁(豆腐)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉 ソフト豆腐・みそ	ビスケット・精白米・上白糖 米菓	たまねぎ・しょうが・カットわかめ	本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	479 kcal 14.8 g
24 火	米飯 鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(豆腐、ワカメ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 ソフト豆腐・みそ・ミロ 低脂肪乳	マンナウエハース・精白米 上白糖・米菓	こまつな・にんじん・カットわかめ	本みりん・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	441 kcal 22.7 g
25 水	【お誕生日メニュー】 ふりかけご飯 ハンバーグ ポテトサラダ オニオンスープ ヤクルト	バナナ(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー 麦茶(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 鶏卵・ヤクルト・ゼラチン ホイップクリーム	精白米・パン粉 乾燥 じゃがいも・マヨネーズ	バナナ・たまねぎ・にんじん ミックスベジタブル・パセリ オレンジジュース	ふりかけ・kkコンソメ ケチャップ・ウスターソース ハヤシルー・うすくちしょうゆ みかん缶詰・麦茶	496 kcal 15.7 g
26 木	ハヤシライス キャベツのサラダ(青じそドレ) コロッケ	米菓(朝) 牛乳(朝) ジャムサンド 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス	米菓・精白米・なたね油 コロッケ・食パン・イチゴジャム ブルーベリージャム	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・スイートコーン	ハヤシルー ノンオイル青じそドレッシング	604 kcal 17.5 g
27 金	焼うどん ブロッコリーサラダ オクラスープ	りんご(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・豚もも	うどん・ごま油・いりごま パフパイ	りんご・にんじん・キャベツ 太もやし・青ねぎ・ブロッコリー オクラ・カットわかめ	ほんだし・こいくちしょうゆ ごまドレッシング・だし	354 kcal 13.1 g
28 土	中華丼 わかめスープ	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	マンナウエハース・精白米 ごま油・いりごま・米菓	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや カットわかめ・青ねぎ	だし・うすくちしょうゆ	352 kcal 12.0 g

★ 今月の平均給与栄養量 ★

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
445 kcal	17.8 g	14.6 g	65.0 g	306 mg	1.8 mg	169 μg	0.26 mg	0.41 mg	21 mg

2026年

2月 給食献立表

3歳未満児

日	曜	昼 食	お や つ	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)	エネルギー たんぱく質
2	月	米飯 鮭のあんかけ ほうれん草のごまあえ すまし汁(はくさい、えのき)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) りんご(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身	ビスケット・精白米・かたくり粉 いりごま・上白糖	ほうれん草・にんじん・はくさい えのき・りんご	ほんだし・うすくちしょうゆ みりん・風調味料 こいくちしょうゆ・こんぶだし	414 kcal 21.4 g
3	火	ちらし寿司 ひじき豆煮 豚汁	バナナ(朝) 牛乳(朝) 鬼まんじゅう(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏卵 鮭 骨なし切身・油揚げ・大豆 豚ももスライス・みそ	精白米・上白糖・なたね油 さつまいも・ホットケーキミックス	きゅうり・ほしひじき・にんじん・大根 はくさい・たまねぎ・ごぼう・青ねぎ	バインアップル缶詰・穀物酢 精製塩・ほんだし・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	407 kcal 15.2 g
4	水	米飯 すき焼き風煮 大根なます みそ汁(なめこ、わかめ)	バナナ(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉 焼き豆腐・みそ・きなこ	精白米・上白糖・マカロニ	バナナ・はくさい・たまねぎ しいたけ・にんじん・大根・なめこ カットわかめ	しらたき・穀物酢 うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	463 kcal 16.9 g
5	木	ちゃんぽん ブロッコリーのおかか和え しゅうまい	米菓(朝) 牛乳(朝) 食パン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 茹かまぼこ・調整豆乳 食パン・上白糖・調整油	米菓・中華めん・なたね油 食パン・上白糖・調整油	太もやし・キャベツ・たまねぎ にんじん・スイートコーン・きぬさや ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし	444 kcal 21.0 g
6	金	焼きとり丼(玄米ご飯) 白菜のツナ和え のっぺい汁	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク 油揚げ	精白米・発芽玄米・上白糖 さといも・かたくり粉・サブレ	りんご・たまねぎ・はくさい・にんじん 大根・ごぼう・しいたけ・こねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・ほんだし	479 kcal 16.1 g
7	土	和風スパゲティ スープ(キャベツ、コーン)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン	ビスケット・スパゲティ・米菓	たまねぎ・ぶなしめじ・青ねぎ キャベツ・スイートコーン	ほんだし・こんぶだし こいくちしょうゆ にんにくおろし・kkコンソメ うすくちしょうゆ	390 kcal 12.9 g
9	月	米飯 鯖のかば焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁(鮎、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) ホットケーキ 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 花かつお・みそ・鶏卵	マンナウエハース・精白米 上白糖・うすまき鮭 ホットケーキミックス・なたね油	ほうれん草・にんじん・カットわかめ	こいくちしょうゆ みりん・風調味料 うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし	473 kcal 21.6 g
10	火	ロールパン チキントマト煮込み コールスローサラダ スープ(大根、しめじ)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉	ロールパン・じゃがいも なたね油・マヨネーズ	たまねぎ・トマト缶詰・グリーンピース キャベツ・きゅうり・にんじん・大根 ぶなしめじ・バナナ	みかん缶詰・ケチャップ フレッシュ白・kkコンソメ	369 kcal 12.9 g
12	木	ミートソースパゲティ ブロッコリーのサラダ スープ(はくさい、コーン)	米菓(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉	米菓・スパゲティ クリームツイスト	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ブロッコリー・はくさい スイートコーン	ミートソース・ごまドレッシング kkコンソメ・うすくちしょうゆ	441 kcal 16.9 g
13	金	米飯 チャブチ 春巻き わかめスープ	りんご(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・鶏もも肉 ミロ・低脂肪乳	精白米・はるさめ・ごま油 なたね油・いりごま ポップコーン	りんご・にんじん・青ピーマン 太もやし・たまねぎ・キャベツ たけのこ・れんこん・しいたけ カットわかめ・青ねぎ	オイスターソース こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ	501 kcal 13.7 g
14	土	けんちんうどん 煮奴	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・油揚げ 絹ごし豆腐・花かつお	マンナウエハース・うどん 上白糖・米菓	ごぼう・にんじん・大根・青ねぎ	うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ	371 kcal 14.1 g
16	月	米飯 西京焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁(鮎、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・かれい切身・みそ 油揚げ・きなこ	ビスケット・精白米・上白糖 うすまき鮭・マカロニ	切干しだいこん・にんじん カットわかめ	本みりん・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	452 kcal 22.8 g
17	火	米飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の磯和え みそ汁(もやし、はくさい)	バナナ(朝) 牛乳(朝) ツナサンド 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ・ライトツナ油漬フレーク	精白米・なたね油・上白糖 食パン・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・インゲン ほうれん草・焼きのり・太もやし はくさい	バインアップル缶詰・しょうが こいくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし	444 kcal 19.7 g
18	水	カレーライス ブロッコリーのサラダ チキンナゲット	バナナ(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(みかん缶) 麦茶	普通牛乳・牛モモスライス ヨーグルト	精白米・じゃがいも・なたね油 上白糖	バナナ・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・スイートコーン缶詰	カレールー・ごまドレッシング チキンナゲット・みかん缶詰 麦茶	454 kcal 16.9 g
19	木	米飯 筑前煮 酢の物 かきたま汁	米菓(朝) 牛乳(朝) ココア蒸しパン 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・焼き竹輪 かつお削り節・鶏卵	米菓・精白米・さといも 上白糖・蒸しパンMIX粉	ごぼう・にんじん・しいたけ・大根 キャベツ・きゅうり・カットわかめ 青ねぎ	こいくちしょうゆ・穀物酢 ほんだし・うすくちしょうゆ ミルクココア	463 kcal 19.5 g
20	金	きつねうどん かぼちゃのそぼろあんかけ 大根サラダ	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ 蒸しかまぼこ・鶏ひき肉	うどん・上白糖・かたくり粉 ビスケット	りんご・こねぎ・かぼちゃ・大根 きゅうり	ほんだし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん・風調味料 ノンオイル青じそドレッシング	370 kcal 15.0 g
21	土	牛丼 みそ汁(豆腐)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉 ソフト豆腐・みそ	ビスケット・精白米・上白糖 米菓	たまねぎ・しょうが・カットわかめ	本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	479 kcal 14.8 g
24	火	米飯 鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(豆腐、ワカメ) 【お誕生日メニュー】 ふりかけご飯 ハンバーグ ポテトサラダ オニオンスープ ヤクルト	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 ソフト豆腐・みそ・ミロ 低脂肪乳	マンナウエハース・精白米 上白糖・米菓	ごまつな・にんじん・カットわかめ	本みりん・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	441 kcal 22.7 g
25	水		バナナ(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー 麦茶(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 鶏卵・ヤクルト・ゼラチン ホイップクリーム	精白米・パン粉 乾燥 じゃがいも・マヨネーズ	バナナ・たまねぎ・にんじん ミックスベジタブル・パセリ オレンジジュース	ふりかけ・kkコンソメ ケチャップ・ウスターソース ハヤシルウ・うすくちしょうゆ みかん缶詰・麦茶	496 kcal 15.7 g
26	木	ハヤシルライス キャベツのサラダ(青じそドレ) コロッケ	米菓(朝) 牛乳(朝) ジャムサンド 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス	米菓・精白米・なたね油 コロッケ・食パン・イチゴジャム ブルーベリージャム	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・スイートコーン	ハヤシルウ ノンオイル青じそドレッシング	604 kcal 17.5 g
27	金	焼うどん ブロッコリーサラダ オクラスープ	りんご(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・豚もも	うどん・ごま油・いりごま パフパイ	りんご・にんじん・キャベツ 太もやし・青ねぎ・ブロッコリー オクラ・カットわかめ	ほんだし・こいくちしょうゆ ごまドレッシング・だし	354 kcal 13.1 g
28	土	中華丼 わかめスープ	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	マンナウエハース・精白米 ごま油・いりごま・米菓	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや カットわかめ・青ねぎ	だし・うすくちしょうゆ	352 kcal 12.0 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
445 kcal	17.8 g	14.6 g	65.0 g	306 mg	1.8 mg	169 μg	0.26 mg	0.41 mg	21 mg

2026年

2月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:腸子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
2	月	米飯 鮭のあんかけ ほうれん草のごまあえ すまし汁(はくさい、えのき)	りんご(3時) 牛乳(3時)	鮭 骨なし切身・普通牛乳	精白米・かたくり粉・いりごま 上白糖	ほうれん草・にんじん・はくさい えのき・りんご	ほんだし・うすくちしょうゆ みりん・風調味料 こいくちしょうゆ・こんぶだし	422 kcal 24.7 g
3	火	巻き寿司 ひじき豆煮 豚汁	鬼まんじゅう(3時) 牛乳(3時)	鶏卵・ライトツナ油漬フレーク かに風味かまぼこ・油揚げ 大豆・豚ももスライス・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖・マヨネーズ なたね油・さつまいも ホットケーキミックス	きゅうり・焼きのり・ほしひじき にんじん・大根・はくさい・たまねぎ ごぼう・青ねぎ	穀物酢・ほんだし・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	540 kcal 21.7 g
4	水	米飯 すき焼き風煮 大根なます みそ汁(なめこ、わかめ)	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉・焼き豆腐・みそ きなこ・普通牛乳	精白米・上白糖・マカロニ	はくさい・たまねぎ・しいたけ にんじん・大根・なめこ カットわかめ	しらたき・穀物酢 うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	528 kcal 19.9 g
5	木	ちゃんぽん ブロッコリーのおかか和え しゅうまい	食パンラスク(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・蒸しかまぼこ 調整豆乳・花かつお しゅうまい・普通牛乳	中華めん・なたね油・食パン 上白糖・調合油	太もやし・キャベツ・たまねぎ にんじん・スイートコーン・きぬさや ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし	490 kcal 24.9 g
6	金	焼きとり丼(玄米ご飯) 白菜のツナ和え のっぺい汁	サブレ(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク 油揚げ・普通牛乳	精白米・発芽玄米・上白糖 さといも・かたくり粉・サブレ	たまねぎ・はくさい・にんじん・大根 ごぼう・しいたけ・こねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・ほんだし	564 kcal 20.0 g
7	土	和風スパゲティ スープ(キャベツ、コーン)	米菓(3時) 牛乳(3時)	ベーコン・普通牛乳	スパゲティ・米菓	たまねぎ・ぶなしめじ・青ねぎ キャベツ・スイートコーン	ほんだし・こんぶだし こいくちしょうゆ にんにくおろし・kkコンソメ うすくちしょうゆ	392 kcal 14.2 g
9	月	米飯 鯖のかば焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁(鮎、わかめ)	ホットケーキ 牛乳(3時)	さば骨無切身・花かつお・みそ 鶏卵・普通牛乳	精白米・上白糖・うすまき鮎 ホットケーキミックス・なたね油	ほうれん草・にんじん・カットわかめ	こいくちしょうゆ みりん・風調味料 うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし	526 kcal 25.8 g
10	火	ロールパン チキンマト煮込み コールスローサラダ スープ(大根、しめじ)	バナナ(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも なたね油・マヨネーズ	たまねぎ・トマト缶詰・グリーンピース キャベツ・きゅうり・にんじん・大根 ぶなしめじ・バナナ	ケチャップ・フレンチ白 kkコンソメ	425 kcal 15.2 g
12	木	ミートソースパゲティ ブロッコリーのサラダ スープ(はくさい、コーン)	クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳	スパゲティ・クリームツイスト	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ブロッコリー・はくさい スイートコーン	ミートソース・ごまドレッシング kkコンソメ・うすくちしょうゆ	486 kcal 20.0 g
13	金	米飯 チャブチェ 春巻き わかめスープ	ポップコーン(3時) ミロミルク(3時)	牛バラ肉・鶏もも肉・ミロ 低脂肪乳	精白米・はるさめ・ごま油 なたね油・いりごま ポップコーン	にんじん・青ピーマン・太もやし たまねぎ・キャベツ・たけのこ れんこん・しいたけ・カットわかめ 青ねぎ	オイスターソース こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ	573 kcal 16.7 g
14	土	けんちんうどん 煮奴	米菓(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・油揚げ・絹ごし豆腐 花かつお・普通牛乳	うどん・上白糖・米菓	ごぼう・にんじん・大根・青ねぎ	うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ	396 kcal 16.4 g
16	月	米飯 西京焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁(鮎、わかめ)	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	かれい切身・みそ・油揚げ きなこ・普通牛乳	精白米・上白糖・うすまき鮎 マカロニ	切干しいたけ・にんじん カットわかめ	本みりん・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	468 kcal 26.4 g
17	火	米飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の磯和え みそ汁(もやし、はくさい)	ツナサンド 牛乳(3時)	豚ももスライス・みそ ライトツナ油漬フレーク 普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 食パン・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・インゲン ほうれん草・焼きのり・太もやし はくさい	しょうが・こいくちしょうゆ 本みりん・こんぶだし ほんだし	526 kcal 24.2 g
18	水	カレーライス ブロッコリーのサラダ チキンナゲット	ヨーグルト(みかん缶) 麦茶	牛モモスライス・ヨーグルト	精白米・じゃがいも・なたね油 上白糖	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー スイートコーン缶詰	カレールー・ごまドレッシング チキンナゲット・みかん缶詰 麦茶	476 kcal 18.3 g
19	木	米飯 筑前煮 酢の物 かきたま汁	ココア蒸しパン 牛乳(3時)	鶏もも肉・焼き竹輪 かつお削り節・鶏卵・普通牛乳	精白米・さといも・上白糖 蒸しパン・MAX粉	ごぼう・にんじん・しいたけ・大根 キャベツ・きゅうり・カットわかめ 青ねぎ	こいくちしょうゆ・穀物酢 ほんだし・うすくちしょうゆ ミルクココア	517 kcal 23.2 g
20	金	きつねうどん かぼちゃのそぼろあんかけ 大根サラダ	ビスケット(3時) 牛乳(3時)	油揚げ・蒸しかまぼこ 鶏ひき肉・普通牛乳	うどん・上白糖・かたくり粉 ビスケット	こねぎ・かぼちゃ・大根・きゅうり	ほんだし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん・風調味料 ノンオイル青じそドレッシング	419 kcal 17.7 g
21	土	牛丼 みそ汁(豆腐)	米菓(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉・ソフト豆腐・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖・米菓	たまねぎ・しょうが・カットわかめ	本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	504 kcal 16.4 g
24	火	米飯 鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(豆腐、ワカメ)	米菓(3時) ミロミルク(3時)	鮭 骨なし切身・ソフト豆腐 みそ・ミロ・低脂肪乳	精白米・上白糖・米菓	こまつな・にんじん・カットわかめ	本みりん・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	472 kcal 27.4 g
25	水	【お誕生日メニュー】 ふりかけご飯 ハンバーグ ポテトサラダ オニオンスープ ヤクルト	オレンジゼリー 麦茶(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 ヤクルト・ゼラチン ホイップクリーム	精白米・パン粉 乾燥 じゃがいも・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ミックスベジタブル・パセリ オレンジジュース	ふりかけ・kkコンソメ ケチャップ・ウスターソース ハヤシルー・うすくちしょうゆ みかん缶詰・麦茶	532 kcal 16.4 g
26	木	ハヤシライス キャベツのサラダ(青じそドレ) コロッケ	ジャムサンド 牛乳(3時)	牛モモスライス・普通牛乳	精白米・なたね油・コロッケ 食パン・イチゴジャム ブルーベリージャム	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・スイートコーン	ハヤシルー ノンオイル青じそドレッシング	690 kcal 20.8 g
27	金	焼うどん ブロッコリーサラダ オクラスープ	パイ菓子 牛乳(3時)	豚もも・普通牛乳	うどん・ごま油・いりごま パフパイ	にんじん・キャベツ・太もやし 青ねぎ・ブロッコリー・オクラ カットわかめ	ほんだし・こいくちしょうゆ ごまドレッシング・だし	401 kcal 15.6 g
28	土	中華丼 わかめスープ	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・普通牛乳	精白米・ごま油・いりごま 米菓	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや カットわかめ・青ねぎ	だし・うすくちしょうゆ	373 kcal 13.7 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
501 kcal	21.3 g	16.4 g	71.6 g	279 mg	2.0 mg	202 μg	0.26 mg	0.42 mg	24 mg