

## 2月 給食献立表

2026年

3歳児以上

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	エネルギー たんぱく質
2	月	雑穀ごはん 豚肉しょうが焼き 高野豆腐の煮物 三色和え 水菜とえのきのみそ汁	いなり寿司 清見オレンジ 牛乳	豚もも・凍り豆腐 淡色辛みそ・油揚げ 普通牛乳	米・きび・押麦・ひえ あわもち・とうもろこし 調合油・車糖・白ごま ごま油	たまねぎ・しょうが・キャベツ きゅうり・にんじん・きょうな えのきたけ・乾しいたけ・きよみ	626kcal 25.7g
3	火	ごはん いわしのパン粉焼き れんこんの金平 もやしの和え物 けんちん汁	恵方巻(17日：納豆巻き) バナナ 牛乳	まいわし・絹ごし豆腐 普通牛乳・糸引き納豆	米・薄力粉・パン粉 調合油・車糖・さといも	れんこん・にんじん だいずもやし・きゅうり・大根 ごぼう・根深ねぎ・乾しいたけ かんぴょう・焼きのり・バナナ	666kcal 22.3g
4	水	ごはん 豆腐のまさご揚げ 大根の土佐煮 ほうれん草のしらす和え 玉ねぎとさつまいものすまし汁	焼肉おにぎり りんご 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉 凍り豆腐・かつお削り節 しらす干し・豚ひき肉 普通牛乳	米・かたくり粉・調合油 車糖・さつまいも	しょうが・根深ねぎ・大根 ほうれんそう・にんじん・キャベツ たまねぎ・りんご	560kcal 18.0g
5	木	納豆ごはん かじきのおぼろ焼き かぼちゃブルーネ煮 即席漬け なめこ汁	マカロニきなこ 伊予かん 牛乳	糸引き納豆・まかじき 麦みそ・きな粉・普通牛乳	米・調合油・車糖 マカロニ・スパゲッティ	こまつな・根深ねぎ・焼きのり 削り昆布・西洋かぼちゃ ブルーネ・キャベツ・にんじん きゅうり・なめこ・いよかん	502kcal 23.7g
6	金	スパゲッティミートソース ぶどう豆 白菜のコールスローサラダ ハムと玉ねぎと人参のスープ	鮭おにぎり バナナ 牛乳	豚ひき肉 パルメザンチーズ・だいず ボンレスハム・塩ざけ 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ・薄力粉 調合油・車糖・なたね油 米・ごま	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ セロリー・干しぶどう・はくさい きゅうり・スイートコーン・バナナ	679kcal 27.2g
7	土	中華丼 茹でブロッコリー 中華風和え物 しめじとわかめのすまし汁	ドライカレーおにぎり 清見オレンジ 麦茶	豚もも・豚ひき肉	米・なたね油・車糖 かたくり粉・ごま油・調合油	たまねぎ・チンゲンサイ ブロッコリー・キャベツ りょくとうもやし・にんじん ぶなしめじ・カットわかめ 青ピーマン・きよみ	482kcal 19.8g
9	月	ごはん 鮭の野菜蒸し ひじきの煮物 きゃべつのおひたし 麩・椎茸・水菜のすまし汁	チヂミ 伊予かん 牛乳	しろさけ・油揚げ しらす干し・かつお削り節 まぐろ缶詰・普通牛乳	米・調合油・車糖・焼きふ 薄力粉・ごま油・白ごま	にんじん・ぶなしめじ ほしひじき・キャベツ 生しいたけ・きょうな・にら いよかん	405kcal 20.0g
10	火	味噌煮込みうどん かぼちゃの天ぷら 織野菜サラダ	チャーハンおにぎり りんご 牛乳	豚もも・麦みそ・ロースハム 普通牛乳	干しうどん・薄力粉・調合油 米	にんじん・りょくとうもやし キャベツ・根深ねぎ・生しいたけ 西洋かぼちゃ・たまねぎ  さやいんげん・りんご	559kcal 20.7g
12	木	ごはん 鶏肉の磯辺焼き さつまいもの甘煮 和風サラダ 南瓜とエリンギのすまし汁	けんさん焼き バナナ 牛乳	鶏もも・麦みそ・普通牛乳	米・車糖・調合油 さつまいも	あおのり・キャベツ・大根 にんじん・日本かぼちゃ エリンギ・しょうが・バナナ	620kcal 19.7g
13	金	カレーライス 金時豆の煮物 わかめの酢の物 織野菜スープ	チーズ蒸しまんじゅう 清見オレンジ 牛乳	豚もも・普通牛乳 いんげんまめ プロセスチーズ	米・じゃがいも・調合油 薄力粉・有塩バター・車糖	たまねぎ・にんじん・りんご きゅうり・わかめ・キャベツ ほうれんそう・きよみ	580kcal 19.5g
14	土	さくらごはん 鶏肉のさっぱり煮 生揚げの煮物 白菜のおかか和え 大根ときゃべつのみそ汁	焼きおにぎり バナナ 麦茶	鶏もも・生揚げ かつお削り節・豆みそ 麦みそ	米・車糖	にんじん・はくさい・大根 キャベツ・バナナ	550kcal 19.7g
25	水	ごはん さわらの味噌煮 切干大根の煮物 小松菜のり和え きゃべつとにらのみそ汁	肉まん バナナ 牛乳	さわら・麦みそ・油揚げ 淡色辛みそ・豚ひき肉 普通牛乳	米・車糖・調合油・薄力粉 ごま油・かたくり粉	しょうが・切干しだいごん にんじん・刻み昆布・こまつな キャベツ・焼きのり・にら 生しいたけ・たまねぎ・バナナ	575kcal 23.0g
26	木	ハンバーグ さつまいもレーズン煮 フレンチサラダ ちんげん菜スープ バナナ	クッキー りんごゼリー 牛乳	あずき・豚ひき肉 普通牛乳・ベーコン	米・もち米・ごま・パン粉 なたね油・さつまいも・車糖 調合油・薄力粉 有塩バター	たまねぎ・干しぶどう・キャベツ きゅうり・にんじん・チンゲンサイ スイートコーン・バナナ・りんご飲料 寒天	669kcal 19.4g

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	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
571 kcal	21.7 g	14.4 g	182 mg	2.4 mg	154 μg	0.35 mg	0.23 mg	17 mg

※献立は食材の都合により変わることがあります