

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:調子をととのえる	栄養量
1 日	ご飯 コンソメスープ とりから揚げ パスタサラダ オレンジ	牛乳 ココアプリン	鶏もも50g・魚肉ソーセージ・牛乳 ホイップクリーム	米・チルドポテト・小麦粉・かたくり粉 揚げ油・サラスパ・マヨネーズ・砂糖	ブロッコリー・にんじん・しょうが・きゅうり たまねぎ・コーン・オレンジ・粉寒天・バナナ	エネルギー(kcal) 621 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 22.6 食塩相当量(g) 1.2
2 月	ご飯 すまし汁 さばみそ煮 やさい塩こん中華和え りんご	牛乳 たまごサンド	絹ごし豆腐・さば切身50g 淡色辛みそ・牛乳・たまごサラダ	米・砂糖・ごま油・白いりごま・食パン	かぼちゃスライス・えのきたけ・しょうが 青ねぎ・はくさい・カリフラワー・きゅうり コーン・塩昆布・リンゴ	エネルギー(kcal) 602 たんぱく質(g) 24.4 脂質(g) 20.1 食塩相当量(g) 2.0
3 火	鬼めし けんちん汁 いわし金棒揚げ いちごゼリー	牛乳 恵方細巻き	鶏ひき肉・ウインナーソーセージ 味わいちくわ・木綿豆腐 いわしすり身・卵・淡色辛みそ だいたい水・牛乳・錦糸卵 魚肉ソーセージ	米・ごま油・かたくり粉・小麦粉 揚げ油・カットゼリー	干しひじき・しょうが・にんじん・大根・ごぼう 長ねぎ・たまねぎ・レンコンスライス キウイフルーツ・昆布つくだ煮・焼きのり	エネルギー(kcal) 723 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 20.5 食塩相当量(g) 2.3
4 水	しゃけクリームうどん きのポテ粒マス炒め フルーツゼリー	牛乳 カラフルにぎり	さけ骨取り80g・牛乳・ウインナー	うどん冷凍・食塩不使用バター 小麦粉・冷凍ナチュラルカットポテト 揚げ油・油・マヨネーズ クールゼリーの素・米	ほうれんそう・たまねぎ・エリンギ・しめじ 洋なし缶・りんご缶・みかん缶2号缶 ゆかり・コーン	エネルギー(kcal) 648 たんぱく質(g) 24.3 脂質(g) 21.7 食塩相当量(g) 2.7
5 木	ご飯 ちゅうかスープ マーボードウフ ナムル キウイフルーツ	牛乳 ベーコンポテトパイ	卵・木綿豆腐・豚ひき・しらす干し 牛乳・ベーコンスライス	米・春雨・白いりごま・ごま油・砂糖 かたくり粉・黒すりごま・はるまきの皮 チルドポテト・揚げ油	チンゲン菜・しょうが・長ねぎ・にんじん もやし・えのきたけ・ほうれんそう キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 606 たんぱく質(g) 23.2 脂質(g) 22.0 食塩相当量(g) 1.8
6 金	カツカレー ジュース フルーツサラダ	牛乳 おふラスク	豚ヒレ50g・生クリーム プレーンヨーグルト・牛乳	米・小麦粉・パン粉・揚げ油 チルドポテト・油・砂糖・おつゆ麩 食塩不使用バター	たまねぎ・にんじん・りんご 飲む野菜と果実デザート・パイン缶3号缶 黄桃缶2号缶・みかん缶2号缶	エネルギー(kcal) 616 たんぱく質(g) 22.8 脂質(g) 16.5 食塩相当量(g) 1.3
7 土	ご飯 コンソメスープ さわらアクアパッツァ おいもレモン煮 りんご	牛乳 あんチーズどらやき	さわら切身50g・あさりむき身・牛乳 卵・こしあん・クリームチーズ	米・オリーブ油・さつまいもスライス 砂糖・ホットケーキミックス・はちみつ	はくさい・にんじん・しめじ・ダイコンマト缶 菜花・干しぶどう・レモン・リンゴ	エネルギー(kcal) 630 たんぱく質(g) 24.1 脂質(g) 15.0 食塩相当量(g) 0.9
8 日	ご飯 みそ汁 カレーピカタでかくれんぼ たぬき豆腐 オレンジ	牛乳 アメリカンドッグ	淡色辛みそ・鶏もも50g・卵 絹ごし豆腐・カニ風味フレーク・牛乳 ウインナー	米・小麦粉・チルドポテト・かたくり粉 砂糖・揚げ玉・ホットケーキミックス 揚げ油	カットわかめ・えのきたけ・カリフラワー 赤ピーマンスライス・にんじん・ブロッコリー たまねぎ・なめこ水煮缶詰・オレンジ	エネルギー(kcal) 637 たんぱく質(g) 24.5 脂質(g) 24.0 食塩相当量(g) 2.4
9 月	食パン・ジャム コンソメスープ あじのさんが風味パン粉焼き もやしサラダ バナナ	牛乳 ビーフライにぎり	あじ切身50g・淡色辛みそ カニ風味フレーク・牛乳・牛ひき	食パン50g・いちごジャム さつまいもスライス・パン粉・砂糖 マヨネーズ・ごま油・白いりごま・米 食塩不使用バター	キャベツ・にんじん・しょうが レンコンスライス・レモン・もやし・きゅうり 海藻ミックス・ばなな・コーン・青ねぎ	エネルギー(kcal) 610 たんぱく質(g) 25.4 脂質(g) 19.8 食塩相当量(g) 2.4
10 火	ご飯 すまし汁 すき焼き風煮 おいもサラダ りんご	牛乳 ふんわりナゲット	牛ももスライス・焼き豆腐・牛乳 木綿豆腐・鶏ひき肉	米・砂糖・さつまいもダイス マヨネーズ・かたくり粉・揚げ油	カットわかめ・みずな・コーン・はくさい しゅんぎく・にんじん・えのきたけ・長ねぎ きゅうり・ブロッコリー・たまねぎ 赤ピーマンスライス・リンゴ	エネルギー(kcal) 580 たんぱく質(g) 23.5 脂質(g) 18.4 食塩相当量(g) 1.7
11 水	混ぜこみいなり すまし汁 ポテトえびフライ やさいポン酢和え キウイフルーツ	牛乳 おやつ焼きそば	味付いなりあげ・かに風味かまぼこ しっとりそぼろ卵・尾付き伸ばし海老 牛乳・豚ひき	米・白いりごま・花麩・チルドポテト 小麦粉・パン粉・揚げ油 蒸し中華めん・油	きゅうり・刻みのり・カットわかめ・みずな にんじん・ピーマンスライス・たまねぎ はくさい・もやし・しめじ・塩昆布・ゆず キウイフルーツ・キャベツ・あおのり	エネルギー(kcal) 577 たんぱく質(g) 21.2 脂質(g) 12.2 食塩相当量(g) 2.7
12 木	豚汁ラーメン はんぺんコーン焼き かんてんフルーツ	牛乳 こぶつくおにぎり	豚ばらスライス・木綿豆腐 淡色辛みそ・はんぺん・牛乳	ラーメン・マヨネーズ・パン粉 オリーブ油・砂糖・米・白いりごま	たまねぎ・長ねぎ・コーン・粉寒天 黄桃缶2号缶・パイン缶3号缶 みかん缶2号缶・昆布つくだ煮	エネルギー(kcal) 651 たんぱく質(g) 24.0 脂質(g) 22.5 食塩相当量(g) 2.3
13 金	ピーンズピラフ とうもろこしスープ ジーバイ&ポテト はるまごまサラダ オレンジ	牛乳 お麩レンチトースト	ミックスピーンズ・鶏もも50g・卵・牛乳	米・食塩不使用バター・かたくり粉 小麦粉・揚げ油 冷凍ナチュラルカットポテト・油・春雨 白いりごま・ごま油・砂糖・おつゆ麩 粉糖	コーン・クリームコーン缶・ほうれんそう しょうが・にんじん・にら・キャベツ たまねぎ・オレンジ	エネルギー(kcal) 639 たんぱく質(g) 23.0 脂質(g) 19.0 食塩相当量(g) 1.4
14 土	オムライス チキンキヌアスープ ポテトサラダ いちごババロア	牛乳 ココアクッキー	オムライスシート・鶏もも皮なしコマ 牛乳・卵	米・食塩不使用バター・キヌア チルドポテト・マヨネーズ ババロアの素ストロベリー いちごソース・小麦粉・砂糖	たまねぎ・キャベツ・ほうれんそう・セロリ きゅうり・レタス・にんじん	エネルギー(kcal) 673 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 23.9 食塩相当量(g) 1.1
15 日	ご飯 みそ汁 カレイフレーク揚げ ひじき中華和え オレンジ	牛乳 カレーまん	刻み油揚げ・淡色辛みそ かれい切身50g・牛乳・豚ひき	米・さつまいもスライス・小麦粉 てんぷら粉・コーンフレーク・揚げ油 ごま油・砂糖・油	スナッペンどう冷凍・干しひじき・小松菜 きゅうり・コーン・オレンジ・たまねぎ にんじん	エネルギー(kcal) 622 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 13.7 食塩相当量(g) 4.3
16 月	ご飯 みそ汁 ぶたしょうが焼き コロコロごま和え りんご	牛乳 のりしおポテト	木綿豆腐・淡色辛みそ 豚肩ローススライス・牛乳	米・砂糖・油・さつまいもダイス 白すりごま・フレンチフライポテト 揚げ油	カットわかめ・たまねぎ・しょうが むきえだまめ・きゅうり・エリンギ・コーン リンゴ・あおのり	エネルギー(kcal) 611 たんぱく質(g) 20.8 脂質(g) 21.0 食塩相当量(g) 1.8
17 火	ご飯 みそ汁 たらすぶた風 わかめしらす和え パナナ	牛乳 おいもプリンケーキ	淡色辛みそ・たら切身50g・しらす干し 牛乳・卵	米・さといも・さつまいもスライス かたくり粉・揚げ油・砂糖・油 さつまいも・小麦粉 食塩不使用バター	レンコンスライス・たまねぎ ピーマンスライス・にんじん・たけのこ水煮 カットわかめ・きゅうり・大根・ばなな	エネルギー(kcal) 558 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 11.5 食塩相当量(g) 1.9
18 水	わかめタンメン かぶせシューマイ フルーツ杏仁	牛乳 山海おにぎり	豚ももスライス・鶏もも50g 淡色辛みそ・杏仁豆腐・牛乳 あさりむき身・刻み油揚げ	ラーメン・砂糖・しゅうまいの皮・米	にんじん・チンゲン菜・コーン・カットわかめ 長ねぎ・たまねぎ・にら・みかん缶 洋なし缶・さくらんぼ缶詰・塩昆布 山菜ミックス	エネルギー(kcal) 616 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 16.3 食塩相当量(g) 2.3
19 木	ご飯 きのこ汁 ぶりレモン天 ひじき煮 りんご	牛乳 焼きセサミドーナツ	ぶり切身50g・刻み油揚げ・大豆水煮 牛乳・木綿豆腐	米・てんぷら粉・白いりごま・揚げ油 エリンギ・長ねぎ・レモン・干しひじき にんじん・リンゴ	えのきたけ・乾しいたけスライス・なめこ エリンギ・長ねぎ・レモン・干しひじき にんじん・リンゴ	エネルギー(kcal) 652 たんぱく質(g) 25.3 脂質(g) 21.1 食塩相当量(g) 2.0
20 金	花菜カレー もやしスープ やさいサラダ フルーツゼリー	牛乳 なんちゃってメロンパン	豚ももスライス・カニ風味フレーク 牛乳・調整豆乳	米・チルドポテト・油・白すりごま・砂糖 カクテルゼリー・ホットケーキミックス グラニュー糖	ブロッコリー・カリフラワー・りんご・もやし えのきたけ・絹さや・きゅうり・大根 にんじん・コーン・みかん缶・白桃缶 さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 652 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 17.4 食塩相当量(g) 2.1
21 土	ご飯 すまし汁 具だくさん焼ビーフン おいもりんご煮 キウイフルーツ	牛乳 ミニホットドッグ	豚ももスライス・牛乳・ウインナー	米・ビーフン・油・砂糖 さつまいもスライス・ロールパン	アスパラガス・とうがん・削り昆布・キャベツ にんじん・たまねぎ・ヤングコーン・きくらげ りんご・レーズン・レモン・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 640 たんぱく質(g) 20.0 脂質(g) 16.7 食塩相当量(g) 2.5
22 日	牛しぐれご飯 みそ汁 おでん ウインナーフライ オレンジ	牛乳 ピザまん	牛ももスライス・淡色辛みそ・厚揚げ 味わいちくわ・うずら卵水煮缶詰 ウインナー・牛乳・ミックスチーズ	米・油・チルドポテト・てんぷら粉 パン粉・揚げ油・小麦粉・砂糖 オリーブ油	しょうが・カットわかめ・にんじん カリフラワー・大根・オレンジ・たまねぎ コーン	エネルギー(kcal) 662 たんぱく質(g) 24.9 脂質(g) 22.9 食塩相当量(g) 3.0
23 月	てん丼 みそ汁 やさい浅漬け みかんゼリー	牛乳 ホットケーキ	尾付き伸ばし海老・木綿豆腐 淡色辛みそ・牛乳・ホイップクリーム	米・さつまいもスライス・てんぷら粉 揚げ油・カットゼリー ホットケーキミックス・油・イチゴジャム	かぼちゃスライス・菜花・長ねぎ・きゅうり キャベツ・はくさい・なす・にんじん みかん缶	エネルギー(kcal) 592 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 12.1 食塩相当量(g) 1.8
24 火	チャーハン 具いろいろスープ エビと豆腐のチリソース 牛乳かんフルーツ	牛乳 ポテトフライ	豚ひき・しっとりそぼろ卵・むきえび 木綿豆腐・牛乳	米・ごま油・押麦・かたくり粉・油・砂糖 フレンチフライポテト・揚げ油	にんじん・たまねぎ・ピーマンスライス レタス・大根・いんげん 乾しいたけスライス・はくさい・長ねぎ 粉寒天・白桃缶・黄桃缶	エネルギー(kcal) 640 たんぱく質(g) 25.8 脂質(g) 18.3 食塩相当量(g) 2.2
25 水	ご飯 すまし汁 はんぺんチーズフライ 切干しのたいたん キウイフルーツ	牛乳 米粉ブラウニー	はんぺん・スライスチーズ 味わいちくわ・牛乳・木綿豆腐	米・小麦粉・パン粉・揚げ油・砂糖 米粉・かたくり粉・油・三温糖	みずな・チンゲン菜・ほうれんそう 切干しだいこん・わらび水煮・にんじん 乾しいたけスライス・刻み昆布 キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 561 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 14.4 食塩相当量(g) 2.7
26 木	セルフバーガー コーンポタージュ きんぴらハンバーグ トマトサラダ オレンジ	牛乳 たこのみ焼き	調整豆乳・牛ひき・豚ひき・牛乳 カットタコ・卵・糸かつお	パンズ50g・油・パン粉・白いりごま オリーブ油・ごま油・揚げ玉・小麦粉	コーン・ごぼう・にんじん・たまねぎ・トマト きゅうり・もやし・みずな・レモン・オレンジ キャベツ・長ねぎ・刻み紅生姜・あおのり	エネルギー(kcal) 555 たんぱく質(g) 23.5 脂質(g) 21.7 食塩相当量(g) 2.7
27 金	とりのフォー ベトナム風春巻き マンゴープリン	牛乳 ジャンバラヤおにぎり	鶏もも皮なしコマ・豚ひき・むきえび カニ風味フレーク・牛乳 鶏むね皮なしコマ・ウインナー	フォー・油・春雨・ごま油 はるまきの皮・マンゴープリン・米	しめじ・もやし・しょうが・青ねぎ たけのこ水煮・にら・マンゴー さくらんぼ缶詰・たまねぎ	エネルギー(kcal) 603 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 14.5 食塩相当量(g) 1.8
28 土	ご飯 みそ汁 かじきごまかつ なっばいそ和え キウイフルーツ	牛乳 ビスケットスコーン	淡色辛みそ・めかじき切身50g・牛乳 プレーンヨーグルト	米・さつまいもスライス・小麦粉 パン粉・黒いりごま・揚げ油 ホットケーキミックス 食塩不使用バター	カリフラワー・カットわかめ・はくさい きゅうり・にんじん・コーン・刻みのり キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 611 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 18.4 食塩相当量(g) 1.8

☆ 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	食物繊維	食塩相当量
621 kcal	23.5 g	18.5 g	90.7 g	227 mg	2.3 mg	160 μgRAE	0.32 mg	0.39 mg	28 mg	4.5 g	2.1 g

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。