

2026年

2月 給食献立表

3歳未満児

日	曜	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40g・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) 499 たんぱく質(g) 17.2 脂質(g) 18.3 食塩相当量(g) 1.1
2	月	ご飯 すまし汁 さばみそ煮 やさしい塩こん中華和え りんご	牛乳 たまごサンド	絹ごし豆腐・さば切身40g 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) 478 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 16.1 食塩相当量(g) 1.6
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 だいず水煮・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) 575 たんぱく質(g) 22.9 脂質(g) 16.5 食塩相当量(g) 1.9
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) 517 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 17.2 食塩相当量(g) 2.0
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) 479 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 17.3 食塩相当量(g) 1.4
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40g・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) 504 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 13.8 食塩相当量(g) 1.0
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40g・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・ダイストマト缶 菜花・干しぶどう・レモン・リンゴ	エネルギー(kcal) 502 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 12.4 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40g・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) 500 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 17.6 食塩相当量(g) 2.0
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40g・淡色辛みそ カニ風味フレーク・牛乳・牛ひき	食パン30g・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) 476 たんぱく質(g) 20.0 脂質(g) 16.9 食塩相当量(g) 1.9
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) 453 たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 14.3 食塩相当量(g) 1.4
11	水	混ぜこみいなり すまし汁 ポテトえびフライ やさしいポン酢和え 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 しつとりそぼろ卵・尾付き伸ばし海老 牛乳・豚ひき	米・白いりごま・花魁・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) 453 たんぱく質(g) 17.4 脂質(g) 9.8 食塩相当量(g) 2.2
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) 506 たんぱく質(g) 18.4 脂質(g) 17.5 食塩相当量(g) 1.7
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 はるさめごまサラダ 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40g・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) 515 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 15.8 食塩相当量(g) 1.2
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) 532 たんぱく質(g) 15.0 脂質(g) 18.1 食塩相当量(g) 0.8
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40g・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) 500 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 11.2 食塩相当量(g) 2.9
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) 517 たんぱく質(g) 18.5 脂質(g) 19.0 食塩相当量(g) 1.4
17	火	ご飯 みそ汁 たらすぶた風 わかめしらす和え バナナ	牛乳 おいもプリンケーキ	淡色辛みそ・たら切身40g・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) 460 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 9.7 食塩相当量(g) 1.6
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40g 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) 496 たんぱく質(g) 23.0 脂質(g) 13.2 食塩相当量(g) 1.9
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40g・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 ごま油・砂糖・ホットケーキミックス・油 黒いりごま	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) 526 たんぱく質(g) 20.4 脂質(g) 17.2 食塩相当量(g) 1.5
20	金	花菜カレー もやしスープ やさしいサラダ 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・調製豆乳	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) 517 たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 13.7 食塩相当量(g) 1.6
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) 462 たんぱく質(g) 14.3 脂質(g) 11.0 食塩相当量(g) 1.6
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) 496 たんぱく質(g) 18.5 脂質(g) 16.2 食塩相当量(g) 2.1
23	月	てん井 みそ汁 やさしい浅漬け 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) 477 たんぱく質(g) 13.8 脂質(g) 9.6 食塩相当量(g) 1.4
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・しつとりそぼろ卵・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) 515 たんぱく質(g) 20.3 脂質(g) 14.6 食塩相当量(g) 1.6
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) 434 たんぱく質(g) 15.3 脂質(g) 11.1 食塩相当量(g) 1.9
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	調製豆乳・牛ひき・豚ひき・牛乳 カットタコ・卵・糸かつお	パンズ30g・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) 406 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 17.2 食塩相当量(g) 1.8
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) 487 たんぱく質(g) 23.0 脂質(g) 11.9 食塩相当量(g) 1.4
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40g・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) 489 たんぱく質(g) 18.5 脂質(g) 15.1 食塩相当量(g) 1.4

☆ 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
492 kcal	18.7 g	14.7 g	71.7 g	191 mg	1.7 mg	129 μgRAE	0.25 mg	0.31 mg	23 mg	3.5 g	1.6 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。