

2026年

2月 給食献立表

3歳以上児

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	栄養量
1	日	ご飯 コンソメスープ とりから揚げ バスタサラダ 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	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 ホイップクリーム	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) 561 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 15.0 カルシウム(mg) 99 食塩相当量(g) 1.5
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50g・みそ・牛乳	米・砂糖・ごま油・白いりごま・食パン たまごサラダ	かぼちゃスライス・えのきたけ・しょうが 青ねぎ・白菜・カリフラワー・きゅうり・コーン 塩昆布・りんご	エネルギー(kcal) 591 たんぱく質(g) 24.5 脂質(g) 18.4 カルシウム(mg) 113 食塩相当量(g) 2.3
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・ウインナーソーセージ・ちくわ 木綿豆腐・いわしすり身・卵・みそ だしず水煮・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・れんこん・キウイ 昆布つくだ煮・焼きのり	エネルギー(kcal) 726 たんぱく質(g) 27.6 脂質(g) 20.5 カルシウム(mg) 171 食塩相当量(g) 1.6
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	鮭切身40g・牛乳 ウインナーソーセージ	うどん・無塩バター・小麦粉 フレンチフライ・揚げ油・油・マヨネーズ クールゼリーの素・米・ゆかり・菜めし	ほうれん草・たまねぎ・エリンギ・しめじ 洋なし缶・りんご缶・みかん缶・コーン	エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(g) 22.8 脂質(g) 20.5 カルシウム(mg) 148 食塩相当量(g) 4.6
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・ほうれん草・キウイ	エネルギー(kcal) 631 たんぱく質(g) 22.1 脂質(g) 22.4 カルシウム(mg) 200 食塩相当量(g) 1.0
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・ふ・無塩バター	たまねぎ・にんじん・りんご・パイン缶 黄桃缶・みかん缶	エネルギー(kcal) 600 たんぱく質(g) 21.1 脂質(g) 14.3 カルシウム(mg) 138 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・あさりむき身水煮 牛乳・卵・クリームチーズ	米・オリーブ油・さつまいもダイス 砂糖・ホットケーキミックス・こしあん	白菜・にんじん・しめじ・トマト缶・なばな 干しぶどう・レモン・りんご	エネルギー(kcal) 644 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 13.5 カルシウム(mg) 146 食塩相当量(g) 1.3
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	みそ・鶏もも50g・卵・絹ごし豆腐 カニ風味フレーク・牛乳 ウインナーソーセージ	米・小麦粉・チルドポテト・かたくり粉 砂糖・天かす・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・にんじん・ブロッコリー たまねぎ・なめこ・オレンジ	エネルギー(kcal) 601 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 19.2 カルシウム(mg) 126 食塩相当量(g) 1.9
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 ビーフライスにぎり	あじ切身50g・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 さつまいもダイス・パン粉・砂糖 マヨネーズ・海藻ミックス・ごま油 白いりごま・米・無塩バター	キャベツ・にんじん・しょうが・れんこん レモン・もやし・きゅうり・バナナ・コーン 青ねぎ	エネルギー(kcal) 595 たんぱく質(g) 22.3 脂質(g) 17.8 カルシウム(mg) 143 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	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・水菜・コーン・白菜・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・りんご	エネルギー(kcal) 567 たんぱく質(g) 21.2 脂質(g) 15.5 カルシウム(mg) 202 食塩相当量(g) 1.2
11	水	混ぜこみいなり すまし汁 ポテトえびフライ やさしいボン酢和え キウイフルーツ	牛乳 おやつ焼きそば	カニ風味フレーク・しつとりそぼろ卵 尾付き伸ばし海老・牛乳・豚ひき	米・味付きいなりあげ・白いりごま 花魁・チルドポテト・小麦粉・パン粉 揚げ油・煮し中華めん・油	きゅうり・刻みのり・カットわかめ・水菜 にんじん・ピーマン・たまねぎ・白菜・もやし しめじ・塩昆布・ゆず・キウイ・キャベツ あおのり	エネルギー(kcal) 592 たんぱく質(g) 19.3 脂質(g) 12.5 カルシウム(mg) 177 食塩相当量(g) 3.1
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・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 パイン缶・みかん缶・昆布つくだ煮	エネルギー(kcal) 763 たんぱく質(g) 25.8 脂質(g) 21.7 カルシウム(mg) 121 食塩相当量(g) 2.9
13	金	ビーンズピラフ 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	ミックスビーンズ・鶏もも50g・卵・牛乳	米・無塩バター・八角・かたくり粉 小麦粉・揚げ油・フレンチフライ・油 春雨・白いりごま・ごま油・砂糖・ふ 粉糖	コーン・クリームコーン缶・ほうれん草 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) 577 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 12.3 カルシウム(mg) 115 食塩相当量(g) 1.7
14	土	オムライス チキンヌアススープ ポテトサラダ いちごババロア	牛乳 ココアクッキー	鶏もも皮なしコマ・牛乳・卵	米・無塩バター・オムライスシート 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・小麦粉 砂糖	たまねぎ・キャベツ・ほうれん草・セロリ きゅうり・レタス・にんじん・いちごソース	エネルギー(kcal) 666 たんぱく質(g) 16.4 脂質(g) 21.7 カルシウム(mg) 117 食塩相当量(g) 1.4
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・みそ・かかれい切身50g 牛乳・豚ひき	米・さつまいもダイス・小麦粉 てんぷら粉・コーンフレーク・揚げ油 ごま油・砂糖・油	スナッパえんどう・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) 607 たんぱく質(g) 23.9 脂質(g) 12.8 カルシウム(mg) 183 食塩相当量(g) 1.9
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・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・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 りんご・あおのり	エネルギー(kcal) 574 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 16.7 カルシウム(mg) 99 食塩相当量(g) 1.2
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	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・かたくり粉 揚げ油・砂糖・油・小麦粉・無塩バター	れんこん・たまねぎ・ピーマン・にんじん たけのこ水煮・カットわかめ・きゅうり・大根 バナナ	エネルギー(kcal) 559 たんぱく質(g) 19.5 脂質(g) 10.8 カルシウム(mg) 131 食塩相当量(g) 1.3
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・みそ・牛乳 あざりむき身水煮・刻み油揚げ	ラーメン・砂糖・しゅうまいの皮 杏仁豆腐・米・山菜ミックス	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・塩昆布	エネルギー(kcal) 693 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 11.4 カルシウム(mg) 172 食塩相当量(g) 2.5
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 だいたい水煮・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・なめこ・エリンギ 長ねぎ・レモン・干しひじき・にんじん りんご	エネルギー(kcal) 634 たんぱく質(g) 23.5 脂質(g) 19.7 カルシウム(mg) 167 食塩相当量(g) 1.1
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	エネルギー(kcal) 654 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 16.0 カルシウム(mg) 158 食塩相当量(g) 1.7
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 ウインナーソーセージ	米・ビーフン・油・砂糖・さつまいも ロールパン	アスパラガス・とうがんと・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・干しぶどう・レモン・キウイ	エネルギー(kcal) 632 たんぱく質(g) 17.1 脂質(g) 14.4 カルシウム(mg) 108 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・みそ・厚揚げ・ちくわ うずら卵水煮缶 ウインナーソーセージ・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) 663 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 21.8 カルシウム(mg) 176 食塩相当量(g) 2.2
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・みそ 牛乳	米・さつまいもダイス・てんぷら粉 揚げ油・浅漬けの素・カットゼリー ホットケーキミックス・油・ホイップクリーム いちごジャム	かぼちゃスライス・なばな・長ねぎ・きゅうり キャベツ・白菜・なす・にんじん・みかん缶	エネルギー(kcal) 568 たんぱく質(g) 13.9 脂質(g) 8.6 カルシウム(mg) 164 食塩相当量(g) 1.2
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・いんげん 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・揚げ油	にんじん・たまねぎ・ピーマン・レタス・大根 乾しいたけ・白菜・長ねぎ・粉寒天・白桃缶 黄桃缶	エネルギー(kcal) 603 たんぱく質(g) 23.1 脂質(g) 12.8 カルシウム(mg) 161 食塩相当量(g) 1.4
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・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	水菜・チンゲン菜・ほうれん草・切干大根 わらび水煮・にんじん・乾しいたけ 刻み昆布・キウイ	エネルギー(kcal) 535 たんぱく質(g) 17.2 脂質(g) 10.8 カルシウム(mg) 242 食塩相当量(g) 2.1
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・天かす・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・水菜・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) 504 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 20.4 カルシウム(mg) 145 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・鶏むねコマ ウインナーソーセージ	フォー・油・春雨・ごま油 はるまきの皮・揚げ油・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 たまねぎ	エネルギー(kcal) 741 たんぱく質(g) 25.1 脂質(g) 11.6 カルシウム(mg) 96 食塩相当量(g) 1.6
28	土	ご飯 みそ汁 かじごまかつ 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	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・小麦粉・パン粉 黒いりごま・揚げ油・ホットケーキミックス 無塩バター	カリフラワー・カットわかめ・白菜・きゅうり にんじん・コーン・刻みのり・キウイ	エネルギー(kcal) 589 たんぱく質(g) 19.8 脂質(g) 15.9 カルシウム(mg) 133 食塩相当量(g) 1.2

☆ 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
625 kcal	21.8 g	16.0 g	104.0 g	148 mg	2.6 mg	139 μgRAE	0.30 mg	0.29 mg	31 mg	5.9 g	1.8 g