

令和8年2月献立表(未満児)

| 日曜     | 時間帯        | 献立  | 材 料 名            |                      |  | 栄養価  |
|--------|------------|---|------------------|----------------------|--|--|
|        |            |   | 黄                | 赤                    | 緑  |  |
|        |            |   | 熱と力になるもの         | 血や肉や骨になるもの           | 体の調子を整えるもの                                       |  |
| 2月 18水 | 昼食         | ご飯<br>味噌汁<br>ミートボール<br>カリフラワーのサラダ<br>白桃缶                | 米<br>焼きふ         | ミートボール<br>ベーコン       | もやし<br>カリフラワー 人参 ブロッコリー<br>白桃                    | エネルギー 431kCal<br>たんぱく質 16.1g<br>脂 質 9.9g<br>カルシウム 54mg<br>食塩相当量 1.8g   |
|        |            | 午後おやつ<br>麦茶<br>たこ焼き                                     |                  | たこ焼き                 |  |  |
| 3火     | 節分給食       | オムライス<br>コンソメスープ<br>ほうれん草とツナの和え物<br>バナナ                 | 米                | 鶏ひき肉 たまご<br>ツナ       | 玉ねぎ 人参<br>はくさい ねぎ<br>ほうれん草 人参<br>バナナ             | エネルギー 425kCal<br>たんぱく質 15.9g<br>脂 質 13.7g<br>カルシウム 161mg<br>食塩相当量 1.2g |
|        |            | 牛乳<br>たまごボーロ  |                  | 牛乳<br>たまごボーロ         |  |  |
| 4水     | 17火        | そぼろパン<br>コーンスープ<br>チーズはんぺんフライ<br>春雨サラダ<br>フルーツカクテル缶     | ロールパン<br>春雨      | 牛乳<br>はんぺん チーズ<br>ハム | コーン<br>きゅうり 人参<br>フルーツカクテル缶                      | エネルギー 373kCal<br>たんぱく質 13.9g<br>脂 質 15.7g<br>カルシウム 190mg<br>食塩相当量 2.0g |
|        |            | 牛乳<br>焼きプリンタルト  |                  | 牛乳                   | 焼きプリンタルト   |  |
| 5木     | 24火        | 肉みそうどん<br>すまし汁<br>キャベツのおかか和え<br>オレンジ                    | うどん              | 豚ひき肉<br>ちくわ          | 玉ねぎ 人参 しいたけ ピーマン<br>大根 あさつき<br>キャベツ きゅうり<br>オレンジ | エネルギー 261kCal<br>たんぱく質 8.3g<br>脂 質 8.1g<br>カルシウム 40mg<br>食塩相当量 1.4g    |
|        |            | 牛乳<br>フライドポテト   | フライドポテト          |                      |  |  |
| 6金     | 16月        | ハヤシライス<br>オムレツ<br>ごぼうときゅうりのサラダ<br>リンゴ                   | 米                | 豚肉<br>卵 牛乳<br>ベーコン   | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム<br>ごぼう きゅうり 人参 コーン<br>りんご         | エネルギー 517kCal<br>たんぱく質 16.7g<br>脂 質 24.1g<br>カルシウム 155mg<br>食塩相当量 1.9g |
|        |            | 牛乳<br>ストロベリーシューフリーム                                     |                  | 牛乳                   |  |  |
| 9月     | 26木        | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉の生姜焼き<br>小松菜の胡麻和え<br>黄桃缶                 | 米<br>じやがいも<br>ごま | 豚肉<br>ちくわ            | 人参<br>玉ねぎ<br>こまつな 人参<br>黄桃缶                      | エネルギー 408kCal<br>たんぱく質 13.4g<br>脂 質 14.5g<br>カルシウム 178mg<br>食塩相当量 1.1g |
|        |            | 牛乳<br>ソフトクレープ   |                  | 牛乳                   |  |  |
| 10火    | 19木        | ぶりかけご飯<br>味噌汁<br>魚の照り焼き<br>切干大根の煮物<br>洋梨缶               | 米                | たまご<br>赤魚<br>油揚げ     | ぶりかけ<br>えのき<br>人参 切干大根 インゲン<br>洋梨缶               | エネルギー 292kCal<br>たんぱく質 12.1g<br>脂 質 3.2g<br>カルシウム 50mg<br>食塩相当量 1.0g   |
|        |            | 麦茶<br>ストロベリーゼリー   |                  |                      |  |  |
| 12木    | 昼食         | ご飯<br>すまし汁<br>鶏肉の胡麻みそ焼き<br>ひじきの煮物<br>パイン缶               | 米<br>ごま          | 鶏肉<br>油揚げ            | かぶ わかめ<br>人参 きぬさや ひじき<br>パイン缶                    | エネルギー 336kCal<br>たんぱく質 11.6g<br>脂 質 4.5g<br>カルシウム 60mg<br>食塩相当量 1.6g   |
|        |            | 牛乳<br>やわらかおかき   |                  |                      |  |  |
| 13金    | △バレンタイン給食△ | ご飯<br>味噌汁<br>ハートのコロッケ<br>ブロッコリーサラダ<br>みかん缶              | 米                | 油揚げ<br>コロッケ          | ブロッコリー ニンジン コーン<br>みかん缶                          | エネルギー 372kCal<br>たんぱく質 15.8g<br>脂 質 15.3g<br>カルシウム 155mg<br>食塩相当量 1.6g |
|        |            | 牛乳<br>チョコプリン  |                  | 牛乳                   |  |  |
| 20金    |            | 醤油ラーメン<br>餃子<br>小松菜の胡麻和え<br>リンゴゼリー                      | ラーメン<br>ごま       | 豚肉<br>餃子<br>ちくわ      | もやし 人参<br>小松菜 にんじん<br>リンゴゼリー                     | エネルギー 396kCal<br>たんぱく質 13.4g<br>脂 質 7.7g<br>カルシウム 111mg<br>食塩相当量 2.2g  |
|        |            | 麦茶<br>やわらかおかき   |                  |                      |  |  |
| 25水    | ☆お誕生日給食☆   | ご飯<br>味噌汁<br>ヒレカツ<br>シーザーサラダ<br>ブドウゼリー                  | 米                | ヒレカツ<br>ハム           | こまつな ねぎ<br>ブロッコリー ニンジン<br>ブドウゼリー                 | エネルギー 557kCal<br>たんぱく質 19.3g<br>脂 質 16.2g<br>カルシウム 352mg<br>食塩相当量 1.4g |
|        |            | 牛後おやつ<br>ジョア<br>ケーキ                                     |                  | ジョア<br>ケーキ           |  |  |
| 27金    |            | ロールパン(いちご&マーブル)<br>コンソメスープ<br>鶏肉の照り焼き<br>ひじきの煮物<br>リンゴ缶 | ロールパン            | 鶏肉<br>油揚げ            | ジャム<br>玉ねぎ コーン<br>ひじき にんじん きぬさや<br>リンゴ缶          | エネルギー 381kCal<br>たんぱく質 11.3g<br>脂 質 17.9g<br>カルシウム 58mg<br>食塩相当量 1.3g  |
|        |            | 牛後おやつ<br>野菜ジュース<br>やわらかサブレ                              |                  |                      | 野菜ジュース   |  |

※おやつ 2月11日(水)たべっこどうぶつ 14日(土)サッポロポテト  
21(土)ベジたべる 23(木)たまごボーロ 28(土)アンパンマンビスケット  
※マヨネーズは、たまご不使用タイプになります。