

給食予定献立表 2026年2月

明の守こども園
3歳以上(A)



※ 材料の都合で献立を変更する事があります。
※ 食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので必ず給食までに試してください。
※ 乳児は、朝食にスキムミルクを提供しています。

| 献立種類 | 1日平均(3歳以上) | | | | |
|-------|------------|------|------|------|-------|
| 栄養素 | たんぱく質 | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 |
| 平均栄養価 | 501 kcal | 18 g | 12 g | 82 g | 1.8 g |

| 日 | 曜日 | 時間 | 行事 | 献立名 | ざいりょう | | | | その他 | 時間 | おやつ | |
|----|----|------------------------|-----------|---|--|--|---|---|---------------------------|----------------------------|--|-------|
| | | | | | 赤く 血や肉になるもの | 緑く からの調子を整えるもの | 黄く かや体温となるもの | その他 | | | 献立名 | ざいりょう |
| 2 | 月 | 昼 | 小運動会 | 卵焼きの冬野菜あんかけ かりんごの香味和え 豆腐の味噌汁 ごはん | 卵、豚汁 カニカマチラシ 木綿豆腐、刻み揚げ、みそ ごはん | 玉葱、白菜、ブロッコリー、人参 野菜類・くだもの類 | サラダ油、片栗粉 米 | 味付塩、かつお、和風だし、うすくち醤油 みりん風調味料 みりん風調味料、うすくち醤油 和風だし | 3:00 | みかんフルーツ お茶 | カレー、牛乳 | |
| 3 | 火 | 昼 | 節分 豆まき | ☆節分☆ おにカレー 和風サラダ チーズ ごはん | 合挽き牛肉、大豆水煮、お魚、セブ チーズ | 玉葱、人参、じゃがいも、イグツ キャベツ、きゅうり、人参、コーン | 米、じゃがいも、サラダ油 とんがりごぼろ うすくち醤油、レタス | 味付塩、かつお、カレー | 3:00 | ぜんざい お茶 | 小豆、水、さとう、塩 | |
| 4 | 水 | 昼 | 餅糍 | 餅糍 青梗菜の葉種和え ニラのスープ ごはん | 豚小間肉 卵 | おろし生姜、玉葱、人参、たけのこ、しいたけ ピーマン ブロッコリー、人参 にら、もやし | サラダ油、サラダ油、さとう、片栗粉 サラダ油 米 | 料理酒、濃口醤油、塩、酢、濃口醤油 かつお うすくち醤油、みりん風調味料 鶏がらスープ、塩 | 3:00 | 揚げパン スキムミルク | トウモロコシ、サラダ油、カレー、糖 けいふ | |
| 5 | 木 | 昼 | | はちみつレモンチキン 大豆とさつま芋の揚げ しる菜のスープ ごはん | 鶏肉 大豆水煮 | レタス、人参、イグツ グリーンピース しろな、コーン | はちみつ、サラダ油 さつま芋、グリーンピース 米 | 料理酒、濃口醤油 キャベツ | 3:00 | マカロニあべかわ お茶 | マカロニ、きな粉、さとう、塩 | |
| 6 | 金 | 昼 | | 赤魚の揚げ煮 春雨の和え物 麩の味噌汁 ごはん | 赤魚 かつわかめ、みそ | おろし生姜、れんこん きゅうり、人参、さくらげ | 片栗粉、サラダ油、さとう 春雨、さとう おつゆ、塩 米 | 和風だし、料理酒、みりん風調味料 濃口醤油 酢、みりん風調味料、塩 和風だし | 3:00 | ココア蒸しパン スキムミルク | 蒸しパン、ココア、水、ココア けいふ | |
| 7 | 土 | 昼 | | 厚揚げの五目煮 いんげんの和え物 そうめんの味噌汁 ごはん | 絹揚げ、豚小間肉 ちくわ、花かつお みそ | 大根、人参、干し椎茸、きぬさや イグツ 青葱 | ごんにゃく、サラダ油 そうめん 米 | みりん風調味料、濃口醤油、和風だし 濃口醤油、みりん風調味料 和風だし | 3:00 | ウエハース ぼりんこ スキムミルク | Ca、DHA、EPA、ビタミン けいふ | |
| 9 | 月 | 昼 | | 卵の豆腐 ほうれん草のごま和え わかめの味噌汁 ごはん | 木綿豆腐、ツナ、卵 かつわかめ、みそ | 玉葱、グリーンピース ほうれん草、人参 白ねぎ | うすくち醤油 白ごま 米 | 料理酒、うすくち醤油 濃口醤油、みりん風調味料 和風だし | 3:00 | りんご、バナナ、ヨーグルト スキムミルク | りんご、バナナ、ヨーグルト、サラダ油 けいふ | |
| 10 | 火 | 昼 | | 鶏肉のオーブン焼き ジャーマンポテト オニオンスープ ごはん | 鶏肉 ポテト、イグツ | ブロッコリー ピーマン 玉葱、人参、パセリ | グリーンピース、サラダ油 じゃがいも、サラダ油 米 | 味付塩、かつお、かつお、グリーンピース、塩 塩、かつお キャベツ | 3:00 | 豆乳プリン お茶 | プリン、糖、調整豆乳、水 けいふ | |
| 12 | 木 | 作品展 | | 白身魚のハンバーグ 大根サラダ 南瓜の味噌汁 ごはん | ホキ ロースハム みそ | ブロッコリー 大根、グリーンピース かぼちゃ、大根の葉 | ハンバーグ、グリーンピース さとう、うすくち醤油 米 | キャベツ、濃口醤油、塩 和風だし | 3:00 | マカロニ、ヨーグルト スキムミルク | マカロニ、ヨーグルト、牛乳、バナナ、りんご けいふ | |
| 13 | 金 | 食育 (郷土料理) | | 郷土料理 菱刈栗 味噌かつ きしめん 菜めし | 豚汁、肉、卵、赤みそ 刻み揚げ、花かつお | キャベツ 小松菜 | 小麦粉、パン粉、サラダ油、さとう きしめん、さとう 米 | 味付塩、かつお、濃口醤油、グリーンピース みりん風調味料、和風だし 濃口醤油、昆布つゆ 菜めし | 3:00 | 鬼まんじゅう お茶 | さつま芋、小麦粉、さとう、塩 バナナ、グリーンピース、水 けいふ | |
| 14 | 土 | 昼 | | 茄子とほうろ しる菜の塩昆布和え とろろの清汁 | 豚汁、みそ、赤みそ 減塩塩こんぶ とろろ昆布 | なす、玉葱 しろな、人参 えのき | 米、サラダ油、さとう、片栗粉 和風だし、料理酒、濃口醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料 塩 | 3:00 | 白い風船 まがりせんべい スキムミルク | 白い風船、まがりせんべい けいふ | | |
| 16 | 月 | 昼 | 避難訓練 | エビと豆腐のあんかけ ブロッコリーの磯和え 果物(バナナ) ごはん | 豚汁、卵、木綿豆腐 きざみのり | ブロッコリー、人参、たけのこ、干し椎茸 ブロッコリー、人参 バナナ | 片栗粉、サラダ油、片栗粉 米 | 昆布つゆ、料理酒 うすくち醤油 | 3:00 | ヨーグルトバナナ お茶 | バナナの素、ヨーグルト、牛乳 けいふ | |
| 17 | 火 | サッカー大会 (5歳児) | | さばの味噌煮 がんもの煮物 小松菜の清汁 ごはん | さば、みそ がんも | おろし生姜 大根、人参、きぬさや 小松菜 | さとう、里芋 さとう おつゆ、塩 米 | みりん風調味料、料理酒、濃口醤油 昆布つゆ、みりん風調味料 濃口醤油、和風だし 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料 塩 | 3:00 | ちんすこう(黒糖) スキムミルク | 小麦粉、無砂糖、サラダ油、塩 けいふ | |
| 18 | 水 | 昼 | | 鶏のコンマヨ焼き マカロニソテー 鶏スープ ごはん | 鶏肉 卵、かつわかめ | コーン、イグツ 玉葱、ほうれん草、赤ピーマン | グリーンピース、サラダ油 マカロニ、サラダ油 米 | 味付塩、かつお、塩 塩、グリーンピース キャベツ | 3:00 | きなこドーナツ スキムミルク | 小麦粉、きな粉、糖、しる菜、卵 サラダ油、きな粉、さとう けいふ | |
| 19 | 木 | 昼 | | ハヤシライス コールスロー 果物(オレンジ) ごはん | 豚小間肉 | 玉葱、人参、トマト、ブロッコリー キャベツ、ブロッコリー、コーン かつお | 米、サラダ油 レタス、レタス 米 | かつお、味付塩、かつお | 3:00 | じゃがバター スキムミルク | じゃがいも、バター、塩 けいふ | |
| 20 | 金 | お誕生会 | | お誕生会 焼肉まぜまぜ寿司 南瓜の煮物 しめじの清汁 | 牛肉、肉、卵 | 大根、紅生姜、青葱 かぼちゃ しめじ、白菜 | 米、さとう、サラダ油、さとう、サラダ油、白ごま さとう | 酢、塩、濃口醤油、みりん風調味料 濃口醤油、みりん風調味料、和風だし 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料 塩 | 3:00 | お誕生会デザート 餃子ピザ | 餃子の皮、かつお、玉葱 シメジ、トマト、キャベツ、レタス、チーズ けいふ | |
| 21 | 土 | 昼 | | 青梗菜肉 もやしの中華和え きくらげのスープ ごはん | 豚小間肉 | 玉葱、ピーマン、赤ピーマン もやし、きゅうり、人参 きくらげ | サラダ油、さとう さとう、うすくち醤油 春雨 米 | 濃口醤油、グリーンピース 濃口醤油 鶏がらスープ、塩 | 3:00 | ウエハース サラダせんべい スキムミルク | Ca、DHA、EPA、ビタミン けいふ | |
| 24 | 火 | お別れ遠足 (5歳児) 園庭開放 | | たらの加-天ぷら 小松菜のお浸し 大根の味噌汁 ごはん | たら 刻み揚げ みそ | かぼちゃ 小松菜 大根、大根の葉 | 天ぷら粉、サラダ油 米 | 塩、かつお、かつお みりん風調味料、うすくち醤油 和風だし | 3:00 | ぶどうゼリー お茶 | ゼリーの素、ブドウ けいふ | |
| 25 | 水 | 昼 | | しょうゆラーメン 切干大根のサラダ 果物(バナナ) ごはん | 豚小間肉、かまぼこ お魚、セブ | 白菜、もやし、人参、青葱 切干大根、きゅうり、人参 バナナ | ラーメン 揚げごぼろ、レタス 米 | 塩、かつお、濃口醤油、醤油、グリーンピース けいふ | 3:00 | りんご お茶 | 米、豚汁、玉葱、人参、ピーマン サラダ油、かつお、レタス けいふ | |
| 26 | 木 | 昼 | | ツナポテトオムレツ スナックエンドウの揚げ かりんごのスープ ごはん | ツナ、卵 ロースハム | 玉葱 スナップエンドウ、人参、コーン かりんご、人参 | じゃがいも、サラダ油 レタス、レタス 米 | 味付塩、かつお、かつお キャベツ けいふ | 3:00 | ハンカチートウ スキムミルク | 食パン、バター、さとう、水 けいふ | |
| 27 | 金 | 昼 | | 鶏のみそ焼き ひじきの白和え ほうれん草の清汁 ごはん | 鶏肉、京風白みそ 充填豆腐、芽ひじき | ブロッコリー 人参、イグツ ほうれん草 | サラダ油 白ごま、さとう おつゆ、塩 米 | 料理酒、みりん風調味料、うすくち醤油、塩 うすくち醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料 塩 | 3:00 | りんご、バナナ スキムミルク | さつま芋、バナナ、さとう、牛乳、糖 けいふ | |
| 28 | 土 | 昼 | | コマ富士 白菜コンブ 春雨スープ | 豚小間肉、みそ きざみ昆布 | 玉葱、人参、しいたけ、おろし生姜 白菜 人参 | 米、サラダ油、白ごま、白ごま、さとう 春雨 | 和風だし、料理酒、みりん風調味料 濃口醤油 みりん風調味料、うすくち醤油 鶏がらスープ、塩 | 3:00 | ライスデザート お茶 | ライスデザート お茶 けいふ | |