

令和8年2月 献立表(一般A献立)

日		献立名			あか	きいろ	みどり	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児
2月	16月	牛乳	パン だいこんシチュー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 クッキー	鶏もも 鉄強化牛乳 かに風味かまぼこ 牛乳	ロールパン ジャがいも スープの素 小麦粉 バ ター サラダ油 酢 砂糖 クッ キー	大根 にんじん しめじ 玉ね ぎ パセリ スイートコーン きゅ うり	I値 ⁺ -:470kcal たんぱく質:17g 脂質:23.0g 食塩相当量:2g	I値 ⁺ -:526kcal たんぱく質:18.2g 脂質:25g 食塩相当量:2.3g
3火		牛乳	ごはん いわしハンバーグ ポイルキャベツ 豚汁風みそ汁	牛乳 (*大豆の雷揚げ) (未満児)ビスケット	鶏ひき肉 いわし みそ 煮干し 牛乳 豚肉 牛乳 ゆで大豆	米 サラダ油 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 しょう ゆ 小麦粉 ビスケット	しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん ねぎ しいたけ 大 根	I値 ⁺ -:482kcal たんぱく質:20.1g 脂質:20.0g 食塩相当量:1.1g	I値 ⁺ -:603kcal たんぱく質:27.0g 脂質:29.1g 食塩相当量:1.5g
4水		牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ 白菜のみそ汁	牛乳 あられ おやつ昆布	凍豆腐 鶏ひき肉 卵 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 昆布	米 ジャがいも サラダ 油 砂糖 しょうゆ 酒 あら れ	にんじん ピーマン 干しい たけ 白菜 ねぎ	I値 ⁺ -:454kcal たんぱく質:20.9g 脂質:16.4g 食塩相当量:1.6g	I値 ⁺ -:510kcal たんぱく質:22.9g 脂質:16.8g 食塩相当量:2.1g
5木	20金	牛乳	パン チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳 りんご	鶏ひき肉 豆腐 牛乳	ロールパン マヨネーズ 酒 小麦粉 トマトケ チャップ サラダ油 しょうゆ 砂糖 スープの素 片栗粉	ブロッコリー スイートコーン 玉ねぎ パセリ りんご	I値 ⁺ -:486kcal たんぱく質:24g 脂質:24.7g 食塩相当量:1.8g	I値 ⁺ -:547kcal たんぱく質:26.9g 脂質:27.1g 食塩相当量:2.2g
6金	19木	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 *黒糖もち	さば 赤みそ 煮干 し だし昆布 牛乳 き な粉	米 砂糖 しょうゆ 酒 サラダ油 みりん 片栗 粉 黒砂糖	しょうが 大根 にんじん ほうれんそう 玉ねぎ	I値 ⁺ -:438kcal たんぱく質:19.4g 脂質:16.2g 食塩相当量:1.4g	I値 ⁺ -:489kcal たんぱく質:21g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.8g
7土	21土	牛乳	(ごはん) カレーうどん フルーツ和え	牛乳 せんべい	豚肉 スkimミルク 牛乳	米 うどん ジャがいも サラダ油 カレールウ スープの素 せんべい	玉ねぎ にんじん ねぎ みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)	I値 ⁺ -:482kcal たんぱく質:20.2g 脂質:16.8g 食塩相当量:2g	I値 ⁺ -:648kcal たんぱく質:22.1g 脂質:15.4g 食塩相当量:2.1g
9月	24火	牛乳	パン チーズ入りハンバー グ にんじんつや煮 キャベツのスープ	牛乳 クラッカー	合ひき肉 卵 ピザチーズ 牛乳	ロールパン パン粉 サ ラダ油 トマトケチャップ スープの素 ウスターソース 砂糖 しょうゆ 酒 クラッカー	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ	I値 ⁺ -:486kcal たんぱく質:21.3g 脂質:24.6g 食塩相当量:1.8g	I値 ⁺ -:549kcal たんぱく質:23.2g 脂質:27g 食塩相当量:2.3g
10火	25水	牛乳	ごはん 魚の香味揚げ トマト スナッパえんどう コーンスープ	牛乳 クッキー	白身魚 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ カレー粉 片栗粉 サラ ダ油 スープの素 クッキー	しょうが トマト スナッパえ んどう スイートコーン 玉ねぎ パセ リ	I値 ⁺ -:471kcal たんぱく質:19.2g 脂質:17.0g 食塩相当量:1.4g	I値 ⁺ -:527kcal たんぱく質:20.7g 脂質:17.5g 食塩相当量:1.7g
12木	26木	牛乳	ごはん 鶏肉のてり煮 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	鶏肉 豆腐 わかめ みそ 煮干し 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょ うゆ 酒 ごま 鉄強化ウエハース ビス ケット	しょうが 小松菜 にんじん ねぎ	I値 ⁺ -:501kcal たんぱく質:22.8g 脂質:21.6g 食塩相当量:1.4g	I値 ⁺ -:566kcal たんぱく質:25.2g 脂質:23.1g 食塩相当量:1.8g
13金	27金	牛乳	ごはん ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 *JJアとプルーンの 豆乳蒸パン	牛肉 ひじき 牛乳 豆乳	米 バター 小麦粉 スープの素 トマトケ チャップ 砂糖 トマトピューレ ウスターソース しょうゆ 酢	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん プルーン	I値 ⁺ -:501kcal たんぱく質:16.8g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.4g	I値 ⁺ -:562kcal たんぱく質:17.8g 脂質:21.3g 食塩相当量:1.8g
14土	28土	牛乳	(パン) イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの豆乳 スープ	牛乳 かりんとう	ベーコン チーズ 豆乳 牛乳	ロールパン スパゲッ ティ サラダ油 トマトケチャッ プ ウスターソース バター スープの素 かりんとう	にんじん 玉ねぎ セロリー ピーマン スイートコーン キャベツ パセリ	I値 ⁺ -:409kcal たんぱく質:16.9g 脂質:15.4g 食塩相当量:2.1g	I値 ⁺ -:557kcal たんぱく質:20.9g 脂質:18.7g 食塩相当量:2.9g
17火		牛乳	カレーピラフ 豚ヒレのたった揚げ キャベツののりサラダ わかめのすまし汁 バナナ	ゼリー	鶏もも 豚肉 塩昆 布 のり わかめ 煮干 し だし昆布 牛乳	米 カレールウ スープ の素 しょうゆ 酒 片栗 粉 上新粉 サラダ油 ご ま油 ゼリー	パプリカ(赤) ピーマン キャベツ にんじん ねぎ バ ナナ	I値 ⁺ -:452kcal たんぱく質:20.1g 脂質:12.5g 食塩相当量:1.8g	I値 ⁺ -:487kcal たんぱく質:21.8g 脂質:11.7g 食塩相当量:2.3g
18水		牛乳	ごはん レバーのてり煮 切干大根サラダ じゃが芋のみそ汁	飲むヨーグルト おかき	鶏レバー ハム わ かめ みそ 煮干し 飲むヨーグルト	米 サラダ油 砂糖 しょ うゆ 酒 酢 ごま油 ジャがいも おかき	しょうが 切干大根 きゅうり にんじん ねぎ	I値 ⁺ -:443kcal たんぱく質:20.1g 脂質:7.6g 食塩相当量:1.7g	I値 ⁺ -:495kcal たんぱく質:22g 脂質:5.8g 食塩相当量:2.2g

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。
※3歳以上児の主食は家庭から持参してください。
麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。
【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g
※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。
※17日はお誕生日献立です。

月 平均 栄養 価	年齢	区分	I値 ⁺ - Kcal	たんぱ く質 g	脂質 g	加 ⁺ ソ ⁺ ム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A	B1	B2	C	
								μgRE	mg	mg	mg	
	未満児	基 準 量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	469(500)	19.8	18.8	302	1.8	431	0.27	0.45	21	1.7
	以上児	基 準 量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	547(580)	22.1	20.2	266	2.4	498	0.31	0.43	26	2.1