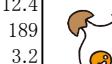


予定献立表(通園) 令和8年2月分

実施日	献立名		材料名		栄養価 (区分3・おやつ除く)	おやつ	
	主食	副食	熱や力になる	体を作る			
2月	ごはん	マー婆ー豆腐 キャベツとほうれん草の甘酢和え じやがいもと小松菜のスープ くだもの(りんご) ヨーグルト	米、じやがいも、砂糖、片栗粉、ごま油 牛乳、豚ひき肉、米みそ	ヨーグルト、りんご、にんじん、こまつな、ねぎ、ほうれんそう	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	314 12.3 159 5.1 1.3	パパロア
3火	お豆の 混ぜご飯	いわしのふわふわハンバーグ、ブロッコリー 野菜の煮物 そうめんとてまり麺のすまじ くだもの(いちご) 牛乳	米、じやがいも、砂糖、そ うめん、パン 粉、油、麺、片栗粉	牛乳、豆腐、卵、いわし りー、にんじん、たま ねぎ、ねぎ、しょうが	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	316 16.4 137 4.1 1.7	バナナマフィン 
4水	ごはん	さわらのごま味噌焼き 花にんじん キャベツとほうれん草の海苔かつ和え 小松菜と麺のすまじ くだもの(黄桃缶)、牛乳	米、砂糖、油、焼ふ、す りごま、片栗粉	牛乳、さわら、米みそ、かつお節	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	295 15.5 140 2.6 1.3	かぼちゃ蒸しパン 
5木	ごはん	ミートボールのトマトクリーム キャベツいんげんのソテー 冬瓜と青梗菜のスープ くだもの(みかん) 牛乳	米、砂糖、パン粉、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐、卵、バター、粉チーズ	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	351 15.9 135 2.8 1.3	ミルクコアプリン
6金	ごはん	鶏唐揚げみぞれあんかけ 白菜とにんじんのごま和え 里芋と万能ねぎの味噌汁 くだもの(白桃缶) 牛乳	里芋、米、片栗粉、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、米みそ	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	351 15.9 135 2.8 1.3	ぶどうゼリー
9月	ごはん	鶏肉ピカタ 茹いんげん ラタトゥイユ 里芋とほうれん草のスープ くだもの(バナナ)、牛乳	米、里芋、砂糖、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、チーズ	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	338 18.8 121 4.1 1.3	ミルクゼリー 
10火	ごはん (ふりかけ)	肉団子スープ煮 キャベツとほうれん草のゆかり和え なすと玉ねぎのスープ くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、はるさめ、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	307 12.9 119 3.1 1.1	ホットケーキ
12木	ごはん	かじきのあずま煮 ゆでブロッコリー 人参ボテト 大根と長ねぎの味噌汁 くだもの(バナナ)、牛乳	米、じやがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、かじき、米みそ、バター	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	358 14.9 105 4.1 1.2	パパロア
13金	ごはん バレンタインデー	煮込みハンバーグ、ハートにんじん キャベツとブロッコリーのごまマヨサラダ かぶとかぶ葉のスープ くだもの(いちご) ミルクコアプリン	米、砂糖、マヨネーズ、パン粉、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	347 14.0 152 3.6 1.2	フルーツヨーグルト

予定献立表(通園) 令和8年2月分

実施日	献立名		材料名		栄養価 (区分3・おやつ除く)	おやつ	
	主食	副食	熱や力になる	体を作る			
16月	ごはん	ツナカレー キャベツとトマトのサラダ かぶとかぶ葉のスープ くだもの(みかん) 牛乳	米、じやがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、ツナ油 漬缶、ホイップクリーム、バター、粉チーズ	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	325 9.6 135 4.7 1.3	ぶどうゼリー
17火	ごはん	チキントマト煮 パスタサラダ(マヨネーズ) じやがいもと万能ねぎのスープ くだもの(白桃缶) ココア牛乳	米、じやがいも、マヨネーズ、スパゲティ、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ハム	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	340 15.5 101 5.2 1.4	パウンドケーキ
18水	ごはん	豆腐のチーズ焼き ブロッコリーソテー 白菜とほうれん草のナムル かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 くだもの(バナナ)、牛乳	米、ごま油、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、チーズ、パナナ、ブロッコリー、ほうれんそう、たまねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	324 12.4 189 3.2 1.5	チーズマフィン 
19木	ごはん	にんじん豆腐 小松菜白菜海苔かつお和え 里芋と長ねぎの味噌汁 くだもの(りんご) 牛乳	米、里芋、片栗粉	牛乳、卵、米みそ、かつお節	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	279 12.3 143 2.4 1.4	とろける杏仁豆腐
20金	あんかけ 焼きそば	ツナサラダ(キャベツ・きゅうり)フレンド 豆腐と万能ねぎのスープ くだもの(バナナ) 牛乳	焼きそばめん、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	313 12.8 157 4.0 1.4	おかき
24火	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 茹いんげん かぼちゃブロッコリーのごまヨネーズ 麩と小松菜のスープ くだもの(バナナ)、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油、焼 ふ、すりごま	牛乳、鶏もも肉	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	322 16.0 116 3.8 1.3	ココア蒸しパン
25水	ごはん	揚げ豆腐のそぼろあんかけ キャベツとみかんのサラダ かぶとかぶ葉の味噌汁 くだもの(りんご) 牛乳	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	326 13.1 174 3.6 1.2	ミルク餅 
26木	ごはん	鮭のマヨ焼き 切り干し大根煮つけ なすと白菜のスープ くだもの(みかん) ココア牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、さけ、油揚げ	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	319 16.7 136 3.4 1.3	プリン
27金	食パン マーマレード	ミートボールのホワイトソース いんげんとブロッコリーのサラダ 大根と青梗菜のスープ くだもの(黄桃缶) ヨーグルト	食パン、油、パン粉	ヨーグルト、牛乳、豆腐、鶏ひき肉、卵	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	344 14.7 140 5.5 1.7	パパロア

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安量です。

※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。