




# **予 定 献 立 表(通園)** **令和8年2月分**

# **城南分園**

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	体の調子を整える			
2 月	ごはん	マーボー豆腐 キャベツとほうれん草の甘酢和え じゃがいもと小松菜のスープ くだもの(りんご) ヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油	ヨーグルト、絹ごし豆腐、牛乳、豚ひき肉、米みそ	キャベツ、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
	お豆の混ぜご飯 節分献立	いわしのふわふわハンバーグ、ブロッコリー 野菜の煮物 そうめんとてまり麩のすまし汁 くだもの(いちご) 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、そうめん、パン粉、油、麩、片栗粉	牛乳、豆腐、卵、いわしすりみ、鶏ひき肉、大豆、米みそ	いちご、ブロッコリー、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	
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 小松菜と麩のすまし汁 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	もも缶、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、こまつな、焼きのり	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
	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	とうがん、キャベツ、みかん缶、トマト缶、いんげん、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく	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	はくさい、もも缶、だいこん、にんじん、万能ねぎ	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
	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	バナナ、いんげん、トマト缶、ほうれんそう、なす、きゅうり、たまねぎ、にんにく	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	なす、キャベツ、はくさい、もも缶、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、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	307 12.9 119 3.1 1.1	ホットケーキ
	ごはん	かじきのあずま煮 ゆでブロッコリー 人参ポテト 大根と長ねぎの味噌汁 くだもの(バナナ)、牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、かじき、米みそ、バター	だいこん、バナナ、ブロッコリー、にんじん、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	358 14.9 105 4.1 1.2	パパロア
13 金 バレンタインデー	ごはん	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 かぶとかぶ菜のスープ くだもの(いちご) ミルクココアプリン	米、砂糖、マヨネーズ、パン粉、ごま、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵	キャベツ、かぶ、にんじん、いちご、たまねぎ、ブロッコリー、かぶの葉、トマト缶	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

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	体の調子を整える			
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、じゃがいも、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	キャベツ、かぶ、みかん缶、たまねぎ、にんじん、トマト、かぶ・葉	エネルギー たんばく質 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) じゃ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、じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ハム	もも缶、トマト缶、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、きゅうり、キャベツ、にんにく	エネルギー たんばく質 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、バター、米みそ	はくさい、かぼちゃ、バナナ、ブロッコリー、ほうれんそう、たまねぎ	エネルギー たんばく質 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	はくさい、りんご、こまつな、にんじん、ねぎ、焼きのり	エネルギー たんばく質 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	キャベツ、バナナ、チンゲンサイ、にんじん、万能ねぎ、きゅうり	エネルギー たんばく質 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マヨネーズ 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	バナナ、かぼちゃ、ブロッコリー、いんげん、こまつな、マーマレード	エネルギー たんばく質 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 かぶとかぶの葉の味噌汁 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	キャベツ、かぶ、りんご、にんじん、みかん缶、かぶ・葉、ねぎ、きゅうり、いんげん	エネルギー たんばく質 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	なす、みかん缶、にんじん、はくさい、切り干しだいこん、いんげん	エネルギー たんばく質 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	だいこん、黄桃缶、ブロッコリー、冷凍いんげん、マーマレード、チンゲンサイ、たまねぎ	エネルギー たんばく質 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。