



令和8年

～給食献立表～

※主食は未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスのみの提供になります。

※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。

献立は都合により変更になることがあります。

※2月13日(金)は誕生会です。幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは、自宅からの白米の持ち込みはいりません。

三歳未満児

三歳以上児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
1	日	休園日								
2	月	さつま芋ごま塩天ぶら ささみともやし中華和え みそ汁(若布、玉ねぎ、人参、葱) オレンジ	にくみそうどん	・若鶏ささ身・煮干し ・甘みそ・ぶたひき肉	・さつまいも・薄力粉 ・天ぷら粉・ごま・大豆油 ・三温糖・ごま油・精白米 ・うどん・なたね油	・りょくとうもやし・きゅうり ・塩わかめ・たまねぎ・にんじん ・長ねぎ・オレンジ ・たけのこ水煮缶詰・乾しいたけ ・しょうが	441kcal 15.9g	8.2g 2.2g	407kcal 15.9g	9.8g 2.9g
3	火	すき焼き風煮 鱈キヤロットソース焼き 切り干し大根煮 みかん	牛乳 金棒アメリカンドック	・ぶたもも・木綿豆腐 ・みなみくろたら・油揚げ ・普通牛乳・豆乳 ・魚肉ソーセージ	・しらたき・板ふ・三温糖 ・なたね油・マヨドレ ・精白米 ・ホットケーキミックス	・はくさい・にんじん・長ねぎ ・えのきたけ・切干しだいこん ・乾しいたけ・みかん ・トマトケチャップ	477kcal 22.2g	20.6g 2.4g	452kcal 23.7g	25.4g 3.1g
4	水	焼肉炒め 水菜の煮びたし すまし汁(花麩、人参、えのき、葱) バナナ	牛乳 さつま芋蒸しパン	・ぶたもも・ぶたばら ・油揚げ・煮干し ・普通牛乳・豆乳	・なたね油・三温糖・花麩 ・精白米 ・ホットケーキミックス ・さつまいも	・エリンギ・青ビーマン・黄ビーマン ・たまねぎ・みずな・えのきたけ ・にんじん・長ねぎ・バナナ	470kcal 17.9g	15.0g 1.2g	442kcal 18.3g	18.3g 1.5g
5	木	焼き鳥 にんじん糸こん炒め みそ汁(白菜、人参、油揚げ、葱) オレンジ	お茶 ゆかりおにぎり	・鶏もも・油揚げ・甘みそ ・煮干し	・三温糖・こんにゃく ・なたね油・いりごま ・精白米	・長ねぎ・にんじん・はくさい ・オレンジ・梅干し	389kcal 12.8g	9.2g 0.8g	341kcal 12.0g	11.1g 1.0g
6	金	さわら竜田揚げ ちくわと大根コーンマヨ すまし汁(五色麩、えのき、人参、三つ葉) りんご	冬野菜粥	・さわら・焼き竹輪 ・煮干し・さけ	・片栗粉・なたね油 ・マヨドレ・三温糖 ・五色麩・精白米	・しょうが・だいこん・コーン缶詰粒 ・にんじん・えのきたけ・糸みつば ・りんご・ほうれんそう・にんじん ・かぶ	394kcal 14.7g	12.9g 1.3g	347kcal 14.3g	15.7g 1.6g
7	土	しゅうまい もやしかにかま和え すまし汁(花麩、人参、えのき、葱) バナナ	牛乳 ラスク	・ぶたひき肉 ・かにかまぼこ・煮干し ・普通牛乳	・しゅうまいの皮・片栗粉 ・花麩・精白米・食パン ・グラニュー糖・無塩バター	・たまねぎ・たけのこ水煮缶詰 ・しょうが・だいすもやし ・えのきたけ・にんじん・長ねぎ ・バナナ	437kcal 17.2g	15.1g 1.1g	402kcal 17.4g	18.4g 1.3g
8	日	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
9	月	生揚げひき肉炒め かぼちゃサラダ みそ汁(キャベツ、えのき、人参、葱) みかん	牛乳 クラッカーサンド	・ぶたひき肉・生揚げ ・ロースハム・甘みそ ・煮干し・普通牛乳 ・クリームチーズ	・片栗粉・三温糖・マヨドレ ・精白米・スナッククラッカー	・こねぎ・かぼちゃ・きゅうり ・キャベツ・にんじん・えのきたけ ・長ねぎ・みかん・いちごジャム	431kcal 16.6g	19.0g 2.2g	395kcal 16.7g	23.3g 2.8g
10	火	肉団子の甘酢あんかけ 三色ナムル 若布スープ りんご	牛乳 ジャムサンド	・おから・ぶたひき肉 ・普通牛乳	・大豆油・片栗粉・ごま ・ごま油・精白米・食パン	・たまねぎ・にんじん・しょうが ・ほうれんそう・にんじん ・だいすもやし・塩わかめ・長ねぎ ・りんご・いちごジャム	403kcal 15.6g	16.1g 1.1g	359kcal 15.5g	19.7g 1.4g
11	水	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
12	木	さばの塩焼き 根菜カミカミ甘辛 みそ汁(キャベツ、人参、葱) バナナ	牛乳 蒸しさつまいも	・さば・煮干し・甘みそ ・普通牛乳	・片栗粉・なたね油・三温糖 ・精白米・さつまいも・ごま	・れんこん・にんじん・ごぼう ・キャベツ・長ねぎ・バナナ	449kcal 17.0g	14.2g 0.8g	417kcal 17.1g	17.3g 1.1g
13	金	✿お誕生日会✿ ナポリタン スコップコロッケ プロッコリー(青じそ) みそ汁(大根、人参、葱) ぶどうゼリー	りんご くまさんガトーショコラ	・ウインナーソーセージ ・ぶたひき肉・ゼラチン ・煮干し・甘みそ ・ホイップクリーム	・スパゲティ ・三温糖・オリーブ油 ・じゃがいも・パン粉 ・和風ドレッシング ・米粉ガトーショコラ	・たまねぎ・青ビーマン ・トマトケチャップ・にんじん ・プロッコリー・ぶどうジュース ・だいこん・長ねぎ・りんご	863kcal 15.1g	12.7g 1.7g	1079kcal 18.9g	15.9g 2.1g
14	土	ポークケチャップ キャベツとハムのサラダ みそ汁(キャベツ、人参、えのき、油揚げ) バナナ	お茶 チャーハン	・ぶたもも・ぶたばら ・ロースハム・油揚げ ・煮干し・甘みそ ・蒸しかまぼこ	・三温糖・ごま ・精白米・なたね油	・たまねぎ・トマトケチャップ ・キャベツ・きゅうり・にんじん ・えのきたけ・バナナ・長ねぎ	394kcal 12.4g	6.9g 0.7g	348kcal 11.5g	8.3g 0.8g
15	日	休園日								
16	月	カレーライス マカロニケチャップ炒め 水菜ツナマヨサラダ みそ汁(もやし、人参、ねぎ) オレンジ	牛乳 フランクフルト	・ぶたもも(皮脂無) ・ウインナーソーセージ ・まぐろ油漬缶詰・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・じゃがいも・なたね油 ・マカロニ ・三温糖・マヨドレ・精白米	・たまねぎ・にんじん・青ビーマン ・トマトケチャップ・みずな ・にんじん・だいすもやし・長ねぎ ・オレンジ	520kcal 19.7g	27.2g 1.8g	505kcal 20.6g	33.6g 2.3g

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー-たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー-たんぱく質	脂肪 塩分
17	火	鶏団子スープ レンコン金平 胡瓜のゆかり和え りんご	三陸わかめラーメン	・木綿豆腐・鶏ひき肉 ・ぶたひき肉 ・蒸しかまぼこ	・片栗粉・なたね油・三温糖 ・いりごま・精白米・中華めん	・たまねぎ・にんじん・しょうが ・キャベツ・れんこん・青ビーマン ・きゅうり・うめ・りんご・塩わかめ ・長ねぎ	382kcal 14.5g	6.0g 2.8g	333kcal 14.1g	7.1g 3.5g
18	水	豚肉と大根煮 さつまいものコロコロサラダ ごま塩 みそ汁(玉ねぎ、油揚げ、人参、葱) バナナ	お茶 わかめおにぎり	・ぶたばら・ぶたもも ・油揚げ・煮干し・甘みそ	・板こんにゃく・なたね油 ・さつまいも・マヨドレ ・三温糖・精白米 ・いりごま	・だいこん・生しいたけ・にんじん ・きゅうり・りんご・たまねぎ ・長ねぎ・バナナ・塩わかめ	397kcal 10.8g	9.4g 0.6g	351kcal 9.5g	11.4g 0.7g
19	木	鮭のねぎみそ焼き 揚げ出し豆腐 みそ汁(かぶ、人参、玉ねぎ、葱) オレンジ	牛乳 セサミトースト	・さけ・甘みそ ・絹ごし豆腐・鶏ひき肉 ・油揚げ・煮干し ・普通牛乳	・片栗粉・なたね油・三温糖 ・精白米・食パン・ごま ・無塩バター	・しょうが・長ねぎ・こまつな ・えのきたけ・かぶ・にんじん ・たまねぎ・オレンジ	487kcal 24.1g	17.5g 1.7g	464kcal 26.0g	21.5g 2.2g
20	金	照り焼きチキン キャベツとかにかまコールスロー すまし汁(花麩、えのき、人参、三つ葉) りんご	お茶 うすやき	・若鶏もも・かにかまぼこ ・煮干し・でんぶ	・マヨドレ・花麩 ・精白米・薄力粉・なたね油	・しょうが・にんにく・キャベツ ・にんじん・コーン缶詰粒 ・えのきたけ・根みつば・りんご ・焼きのり・長ねぎ	405kcal 14.2g	15.5g 1.6g	362kcal 13.7g	19.0g 2.0g
21	土	豚肉の梅炒め 白菜とハムのコールスローサラダ 人参とピーマンのおかか和え みそ汁(白菜、人参、油揚げ、葱) バナナ	お茶 コーンパン	・ぶたもも・ぶたばら ・削り節・油揚げ・甘みそ ・煮干し・絹ごし豆腐 ・豆乳	・三温糖・精白米 ・ホットケーキミックス ・マヨドレ	・たまねぎ・梅干し調味漬・にんじん ・青ビーマン・はくさい・長ねぎ ・バナナ・コーン缶詰粒	364kcal 11.9g	8.1g 1.2g	311kcal 10.8g	9.8g 1.5g
22	日	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
23	月	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
24	火	ハンバーグ マーマレードソース れんこんと水菜ごまみそマヨサラ みそ汁(豆腐、葱、えのき、玉ねぎ) バナナ	牛乳 ふわふわきなこドーナツ	・ぶたひき肉・甘みそ ・木綿豆腐・煮干し ・普通牛乳・絹ごし豆腐 ・豆乳・きな粉	・パン粉・いりごま ・マヨドレ・三温糖・精白米 ・ホットケーキミックス ・白玉粉・なたね油	・たまねぎ・マーマレード・オレンジ ・れんこん・みずな・にんじん ・えのきたけ・長ねぎ・バナナ	558kcal 21.5g	23.4g 0.9g	553kcal 22.8g	28.8g 1.2g
25	水	豚肉生姜焼き ブロッコリーごま酢和え みそ汁(大根、なめこ、葱) りんご	牛乳 焼きそば	・ぶたもも・ぶたばら ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳・ぶたひき肉	・なたね油・ごま・三温糖 ・精白米・中華めん	・たまねぎ・青ビーマン・しょうが ・ブロッコリー・だいこん・なめこ ・長ねぎ・りんご・キャベツ ・だいずもやし・にんじん	435kcal 19.2g	16.1g 0.9g	399kcal 19.9g	19.8g 1.1g
26	木	油麩卵とじ キャベツサラダ(オーロラソース) みそ汁(刻み麩、もやし、人参、葱) バナナ	牛乳 スイートポテト	・鶏もも(皮なし)・鶏卵 ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳・生クリーム	・車ふ・マヨドレ・刻み麩 ・精白米・さつまいも ・無塩バター・三温糖・ごま	・たまねぎ・にんじん・わけぎ ・キャベツ・トマトケチャップ ・もやし・長ねぎ・バナナ	458kcal 20.1g	12.5g 1.3g	428kcal 21.0g	15.3g 1.6g
27	金	たらムニエル ノンエッグタルタル ほうれん草とツナのサラダ すまし汁(花麩、人参、えのき、葱) オレンジ	お茶 おいなりさん	・みなみくろたら ・まぐろ油漬缶詰・煮干し ・油揚げ	・有塩バター・薄力粉 ・マヨドレ・花麩 ・精白米・いりごま・三温糖	・きゅうり・たまねぎ・ほうれんそう ・にんじん・えのきたけ・長ねぎ ・オレンジ	465kcal 18.0g	18.9g 1.4g	570kcal 22.3g	23.6g 1.7g
28	土	肉豆腐 胡瓜のゆかり和え かぼちゃの甘煮 みそ汁(若布、えのき、油揚げ、葱) バナナ	牛乳 サンドイッチ	・ぶたもも・ぶたばら ・木綿豆腐・油揚げ ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳 ・チーズ	・しらたき・三温糖・精白米 ・食パン	・長ねぎ・えのきたけ・たまねぎ ・きゅうり・くりかぼちゃ ・塩わかめ・バナナ	439kcal 19.4g	13.7g 1.8g	404kcal 20.2g	16.7g 2.2g

～2月3日は節分です～

節分におこなう豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=オニ)を払い、福を呼び込むために行います。

「オニは外！福は内！」とかけ声をかけて、鬼を退治しましょう！

豆まきに使用する豆は、「大豆」を使用します。

大豆にはお肉にも匹敵する、良質なたんぱく質が多く含まれていて「畑の肉」ともよばれています。

栄養もたくさんあり、普段給食でも提供している食材にも使われていますよ！
みそや、豆腐、納豆や豆乳などなど…

おうちの食卓にもうまく取り入れて、元気に過ごしましょう！

※豆をそのまま食べる際は、窒息や誤嚥に注意してください。

