

令和8年2月の予定献立表

※黄色い枠の日は、完全給食の日になっています

丸森ひまわりこども園 以上児

日付	2日	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	鶏のうまだれ焼き 油揚げとほうれん草の和え物 (油揚げ、白菜、ほうれん草、人参) みそ汁 (しめじ、玉ねぎ、いんげん) みかん	★節分メニュー★ 鬼ライス (ごはん、卵、鮭、人参、グリーンピース とんがりコーン) ちくわと大根の煮物 (ちくわ、大根、人参、ねぎ) かみなり汁 (豆腐、小松菜、ごぼう、人参) 手作りゼリー	豚のしくれ煮 (豚肉、ごぼう、玉ねぎ、人参 ピーマン) かぼちゃのマヨ焼き すまし汁 (鮭、キャベツ、えのき) バナナ	豆腐の五目うま煮 (豆腐、豚挽肉、白菜、玉ねぎ しいたけ、人参) さつま芋の甘煮 わかめスープ (わかめ、コーン、ねぎ) はっさく	バーベキューチキン ブロッコリーとコーンのサラダ (ハム、ブロッコリー、コーン 人参) マカロニスープ (マカロニ、ベーコン、玉ねぎ、しめじ) いよかん	豚肉とキャベツのみそ炒め (豚肉、キャベツ、人参) わかめと大根のごま和え (わかめ、大根) すまし汁 (高野豆腐、しいたけ、白菜) ゼリー
午後おやつ	ぱりんこ 牛乳 エネルギー：428kcal 脂質：14.5g たんぱく質：18.8g 塩分：1.5g	◎節分お昼ラスク 麦茶 エネルギー：656kcal 脂質：21.1g たんぱく質：22.2g 塩分：3.9g	◎ごまドロップクッキー 牛乳 エネルギー：593kcal 脂質：22.2g たんぱく質：17.3g 塩分：1.8g	◎じゃこトースト 牛乳 エネルギー：495kcal 脂質：18.0g たんぱく質：19.6g 塩分：1.7g	◎マッシュマロサンド 牛乳 エネルギー：532kcal 脂質：22.4g たんぱく質：21.5g 塩分：1.8g	ビスケット 牛乳 エネルギー：432kcal 脂質：12.8g たんぱく質：18.3g 塩分：1.6g
日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	アジの甘酢あんかけ (アジ、玉ねぎ、人参) 納豆 みそ汁 (高野豆腐、白菜、ねぎ) りんご	コロッケ さつま揚げのきんぴら (さつま揚げ、ごぼう、人参、いんげん) すまし汁 (鮭、えのき、ほうれん草) 手作りゼリー	建国記念日 	鶏肉のマーマレード焼き ウインナーとかぼちゃのソテー (ウインナー、玉ねぎ、かぼちゃ) 中華スープ (にら、大根、人参) いよかん	★バレンタインメニュー★ バレンタインカレー (ごはん、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ 人参) カラフルサラダ (ハム、キャベツ、きゅうり、人参 赤ピーマン) コーンスープ (コーン、玉ねぎ) ハートのプリン	厚揚げと大根の炒め物 (豚挽肉、厚揚げ、大根、人参 グリーンピース) ひじきのごまサラダ (ひじき、白菜、きゅうり、コーン) みそ汁 (高野豆腐、小松菜、えのき) ゼリー
午後おやつ	◎ちんすこう 牛乳 エネルギー：538kcal 脂質：16.8g たんぱく質：22.2g 塩分：1.4g	ぼたぼた焼き 牛乳 エネルギー：493kcal 脂質：10.2g たんぱく質：12.0g 塩分：1.6g		◎みたらしまカロニ 牛乳 エネルギー：508kcal 脂質：14.2g たんぱく質：20.5g 塩分：2.4g	◎きなこマフィン 麦茶 エネルギー：583kcal 脂質：15.7g たんぱく質：15.8g 塩分：2.3g	せんべい 牛乳 エネルギー：499kcal 脂質：16.1g たんぱく質：15.3g 塩分：1.7g
日付	16日	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	チキンステーキ ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、人参、コーン、ツナ) コンソメスープ (しめじ、キャベツ、玉ねぎ) はっさく	手作りふりかけ (しらす、小松菜) さわらのみそ焼き 高野豆腐の煮物 (高野豆腐、白菜、人参、いんげん) すまし汁 (しいたけ、大根、ほうれん草) フルーチェ	豚の梅風味炒め (豚肉、玉ねぎ、人参) チンゲン菜のナムル (蒲鉾、チンゲン菜、もやし、コーン) 中華スープ (えのき、豆腐、にら) バナナ	鶏のからあげ 白菜のコールスローサラダ (ハム、白菜、きゅうり、人参) みそ汁 (小松菜、里芋、高野豆腐) りんご	肉うどん (うどん、豚肉、ほうれん草、人参 蒲鉾、しいたけ、ねぎ) 厚揚げの炒め物 (厚揚げ、玉ねぎ) みかん	豚のごま炒め (豚肉、玉ねぎ) キャベツのおかか和え (キャベツ、小松菜、人参) みそ汁 (わかめ、えのき、じゃがいも) ゼリー
午後おやつ	◎ビーフナボリタン 牛乳 エネルギー：488kcal 脂質：14.3g たんぱく質：19.7g 塩分：1.5g	◎ごまちんすこう 麦茶 エネルギー：510kcal 脂質：15.6g たんぱく質：18.7g 塩分：1.6g	◎チーズトースト 牛乳 エネルギー：499kcal 脂質：19.6g たんぱく質：21.3g 塩分：2.3g	◎ふかしさつま芋 牛乳 エネルギー：581kcal 脂質：21.8g たんぱく質：21.4g 塩分：2.0g	◎カレーピラフ 麦茶 エネルギー：507kcal 脂質：15.7g たんぱく質：21.4g 塩分：2.7g	ビスケット 牛乳 エネルギー：467kcal 脂質：14.6g たんぱく質：18.0g 塩分：1.6g
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	天皇誕生日  ミートボール ツナサラダ (ツナ、ブロッコリー、人参、きゅうり) 中華スープ (白菜、わかめ、コーン) いよかん	二色丼 (ごはん、豚挽肉、大豆ミート、卵 いんげん) さつま揚げとキャベツ炒め物 (さつま揚げ、キャベツ、玉ねぎ 人参) みそ汁 (しめじ、さつま芋、小松菜) バナナ	サバのみそ煮 白菜ののり和え (白菜、ほうれん草、人参) すまし汁 (わかめ、豆腐、えのき) 手作りゼリー	鶏肉のケチャップ煮 切干大根の煮物 (油揚げ、切干大根、人参、いんげん) みそ汁 (しいたけ、キャベツ、もやし) みかん	豚肉の中華炒め (豚肉、大根、ブロッコリー) かぼちゃの甘煮 中華スープ (白菜、人参、ねぎ) ゼリー	
午後おやつ		◎かぼちゃクッキー 牛乳 エネルギー：511kcal 脂質：17.7g たんぱく質：16.5g 塩分：1.9g	◎のりチーズトースト 牛乳 エネルギー：626kcal 脂質：20.1g たんぱく質：12.3g 塩分：2.0g	◎きなこ蒸しパン 牛乳 エネルギー：569kcal 脂質：16.9g たんぱく質：20.3g 塩分：1.5g	おからの実かりんどう 牛乳 エネルギー：649kcal 脂質：20.1g たんぱく質：21.9g 塩分：2.0g	せんべい 牛乳 エネルギー：418kcal 脂質：12.6g たんぱく質：9.6g 塩分：1.4g

3歳未満児…エネルギー 481kcal(467) たんぱく質 19.9g(19.8) 脂質 14.7g(13.0) 塩分 1.3g(1.4)
3歳以上児…エネルギー 653kcal(674) たんぱく質 21.1g(24.4) 脂質 16.8g(15.9) 塩分 1.5g(1.5)
※()内は給食実量目録です。栄養価にごはんも含まれています。

※黄色い枠により一部変更する場合があります。

◎…手作りおやつ
ごはんのいらない日
3日、13日、20日、25日