



2026年2月給食だより



SuruSu祝昌こども園

日付	曜日	おやつ(午前)	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
2	月	ソフトサラダ お茶	サバの塩こうじ焼 小松菜の和風和え ごはん 味噌汁 フルーツ（パイナップル）	さば 豆腐・赤みそ・白みそ	小松菜・もやし・人参 ほうれん草・玉ねぎ パイン（缶詰）	油 米(国産)	塩こうじ 醤油・本みりん・だし だし	フライドポテト お茶	ポテトフライ・油 塩 麦茶
3	火	白い風船ミルククリーム お茶	鬼キーマカレー キャベツのごま和え けんちん汁 フルーツ（みかん缶）	豚ひき肉 豆腐・油揚げ・かつお節	人参・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・トマト(加工)・焼きのり・むき枝豆 キャベツ・人参 大根・人参・えのきだけ・青ねぎ・だし昆布 みかん(缶詰)	米(国産)・油・小麦粉・砂糖 白ごま	トマトケチャップ・醤油・カレーパウダー・コンソメ・塩 醤油・本みりん・だし 醤油・塩	鬼まんじゅう 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・さつま芋 牛乳
4	水	豆花クッキー お茶	豆腐ハンバーグ もやしのおかか和え ごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	豆腐野菜ハンバーグ かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	もやし・きゅうり・人参 大根・玉ねぎ バナナ	油・砂糖・でん粉 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	かぼちゃ餡サンド 牛乳	食パン・かぼちゃペースト 砂糖 牛乳
5	木	ぼたぼた焼 お茶	コロッケ チーズサラダ ふりかけごはん 味噌汁 フルーツ（パイナップル）	チーズ 豆腐・赤みそ・白みそ	ブロッコリー・人参 わかめ・玉ねぎ パイン（缶詰）	牛肉コロッケ・油 油・砂糖 米(国産)	中濃ソース 醤油・酢 かつおふりかけ だし	青りんごゼリー お茶	青りんごゼリーの素 麦茶
6	金	星っこ お茶	サンマメメン 大根の中華サラダ フルーツ（白桃缶）	豚肉 かつおフレーク	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし きゅうり・大根・コーン 白桃(缶詰)	ラーメン・油・でん粉・調合ごま油 砂糖・調合ごま油	醤油・中華だし・塩・オイスターソース 醤油・酢	わかめおにぎり お茶	米(国産) わかめご飯の素 麦茶
7	土	かぼちゃボーロ お茶	スタミナ焼肉丼 中華スープ フルーツ（りんご缶）	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン 小松菜・えのきだけ りんご(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・白ごま・調合ごま油	醤油・本みりん・料理酒 鶏がらスープ		
9	月	ソフトサラダ お茶	ツナとトマトのスパゲティ フレンチサラダ スープ フルーツ（オレンジ）	ツナフレーク	玉ねぎ・にんにく・トマト(加工) コーン・人参・キャベツ 豆苗・白菜・大根 オレンジ	スパゲティ・オリーブ油・砂糖 砂糖・オリーブ油	コンソメ・塩・トマトケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ・塩	ちんすこう 牛乳	小麦粉・砂糖 塩・油 牛乳
10	火	ぼたぼた焼 お茶	ハンバーグデミグラスソース キャベツのごまネーズ和え ごはん 味噌汁 フルーツ（パイナップル）	ハンバーグ ちくわ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・トマト(加工) キャベツ・きゅうり・コーン 玉ねぎ・ほうれん草 パイン（缶詰）	油 マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま 米(国産) じゃが芋	料理用赤ワイン・本みりん・デミグラスソース・トマトケチャップ だし	バナナきなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 おろしバナナ・砂糖・豆乳 牛乳
12	木	かぼちゃボーロ お茶	南蛮風うどん 照り焼きミートボール フルーツ（白桃缶）	油揚げ・豚肉 チキンボール	ほうれん草・人参・大根・だし昆布 白桃(缶詰)	うどん・砂糖 でん粉・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油	青菜おにぎり お茶	米(国産) 菜めしの素 麦茶
13	金	白い風船ミルククリーム お茶	サーモンの塩焼 なめたけ和え ごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	ピンクサーモン 赤みそ・白みそ	白菜・人参・きゅうり・なめたけ キャベツ・玉ねぎ・人参 バナナ	米(国産)	塩 醤油 だし	ツナとオニオンのゲークサレ お茶	小麦粉・ベーキングパウダー・豆乳・油 塩・ツナフレーク・玉ねぎ 麦茶
14	土	星っこ お茶	鶏肉と野菜のあんかけ丼 すまし汁 フルーツ（みかん缶）	鶏肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・さやえんどう・しいたけ しめじ・小松菜・玉ねぎ みかん(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・塩		
16	月	ソフトサラダ お茶	白身魚の甘辛焼 ポテトサラダ ふりかけごはん 味噌汁 フルーツ（パイナップル）	たら 赤みそ・白みそ	人参・きゅうり・コーン 青ねぎ パイン（缶詰）	砂糖・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) じゃが芋	醤油・料理酒 塩 かつおふりかけ だし	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・かぼちゃ・レーズン 牛乳
17	火	白い風船ミルククリーム お茶	さわらの照焼 小松菜の磯和え ごはん 味噌汁 フルーツ（白桃缶）	さわら 赤みそ・白みそ	小松菜・人参・のり しめじ・玉ねぎ・ほうれん草 白桃(缶詰)	油・砂糖 米(国産)	塩・本みりん・料理酒・醤油 醤油・本みりん・だし だし	オレンジゼリー お茶	オレンジゼリーの素 麦茶
18	水	かぼちゃボーロ お茶	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 中華スープ フルーツ（みかん缶）	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・しいたけ 人参・きゅうり もやし・小松菜・コーン みかん(缶詰)	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖	醤油・料理酒・鶏がらスープ 酢・醤油 鶏がらスープ	お麩のきなこラスク 牛乳	おつゆ麩・バター 砂糖・きな粉 牛乳
19	木	ぼたぼた焼 お茶	味噌煮込みうどん 白菜の塩昆布和え フルーツ（バナナ）	鶏肉・油揚げ・みそ	人参・小松菜・大根・青ねぎ・だし昆布 白菜・きゅうり・人参・塩昆布 バナナ	うどん 調合ごま油	だし・本みりん	きつねおにぎり お茶	米(国産) 味付け油揚げ 麦茶
20	金	星っこ お茶	鶏肉のトマト煮 花野菜サラダ ごはん スープ フルーツ（パイナップル）	鶏肉 ワインナー	玉ねぎ・トマトベース ブロッコリー・カリフラワー・コーン・人参 白菜・大根 パイン（缶詰）	小麦粉・オリーブ油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩・トマトケチャップ・白ワイン(料理用) 酢・塩 コンソメ・塩	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳
21	土	豆花クッキー お茶	豚丼 すまし汁 フルーツ（りんご缶）	豚肉	人参・玉ねぎ ほうれん草・玉ねぎ りんご(缶詰)	米(国産)・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・塩		
24	火	ソフトサラダ お茶	味噌ラーメン 肉しゅうまい 小松菜と大根のおかか和え フルーツ（白桃缶）	豚肉・赤みそ 肉しゅうまい かつお節	玉ねぎ・人参・キャベツ・万能ねぎ・にんにく・しょうが 小松菜・大根・人参 白桃(缶詰)	ラーメン・油・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ 醤油	中華風カステラ お茶	卵・砂糖・小麦粉 牛乳・バター・ベーキングパウダー 麦茶
25	水	白い風船ミルククリーム お茶	豚肉の生姜炒め丼 チンゲン菜ともやしのお浸し 味噌汁 フルーツ（パイナップル）	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが チンゲン菜・もやし・人参 キャベツ・玉ねぎ・えのきだけ パイン（缶詰）	米(国産)・押麦・油・砂糖	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	さつま芋もち お茶	さつま芋・塩・でん粉 油・砂糖・醤油 麦茶
26	木	星っこ お茶	鶏肉の塩こうじ焼 ほうれん草とキャベツの和え物 ふりかけごはん 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	鶏肉 かつお節 赤みそ・白みそ	ほうれん草・キャベツ わかめ・玉ねぎ・大根 みかん(缶詰)	油 米(国産)	塩こうじ 醤油・本みりん かつおふりかけ だし	ツナマヨおにぎり お茶	米(国産)・ツナフレーク マヨネーズタイプ(卵不使用)・焼きのり 麦茶
27	金	ぼたぼた焼 お茶	カレーライス フレンチサラダ スープ フルーツ（バナナ）	豚肉	玉ねぎ・人参 コーン・人参・キャベツ もやし・ブロッコリー・玉ねぎ バナナ	米(国産)・押麦・じゃが芋・油・砂糖 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース 酢・塩・醤油 コンソメ・塩	焼きまんじゅう風蒸しパン お茶	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・赤みそ・本みりん 麦茶
28	土	豆花クッキー お茶	豚肉と野菜のオイスターソース丼 味噌汁 フルーツ（パイナップル）	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しいたけ 大根・小松菜 パイン（缶詰）	米(国産)・でん粉・油・調合ごま油・砂糖	オイスターソース・醤油・料理酒・鶏がらスープ だし		

栄養価の平均（3歳以上）
（3歳未満）
エネルギー499kcal
たんぱく質17.9g
脂質12.1g
カルシウム142mg
食塩相当量2.0g
エネルギー441kcal
たんぱく質15.6g
脂質10.9g
カルシウム124mg
食塩相当量1.7g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。