



# 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(パイン缶)	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	ボテトフライ・油 塩 麦茶		
3	火 節分	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・えのきたけ・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・カレーバウダー・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・さつまいも 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	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・かぼちゃベースト 砂糖 牛乳		
5	木	ほたほた焼 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(パイン缶)	チーズ	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	サンマーメン 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・えのきたけ 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	ほたほた焼 お茶	ハンバーグデミグラスソース キャベツのごまネーベル ごはん 味噌汁 フルーツ(パイン缶)	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・さゅうり・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 なめだけ和え ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	ピンクサーモン	白菜・人参・きゅうり・なめだけ キャベツ・玉ねぎ・人参 バナナ	米(国産)	塩 醤油 だし	ツナとオニオンのケータリング	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 ボテトサラダ ふりかけごはん 味噌汁 フルーツ(パイン缶)	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	お麸のきなこラスク 牛乳	おつゆ麺・バター 砂糖・きな粉 牛乳		
19	木	ほたほた焼 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(パイン缶)	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 チングン菜ともやしのお浸し 味噌汁 フルーツ(パイン缶)	豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが チングン菜・もやし・人参 キャベツ・玉ねぎ・えのきたけ 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	ほたほた焼 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(パイン缶)	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・チングン菜・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  
エネルギー-441kcal

たんぱく質17.9g  
たんぱく質15.6g

脂質12.1g  
脂質10.9g

カルシウム142mg  
カルシウム124mg

食塩相当量2.0g  
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。