

令和8年2月 献立表(A:門司区・小倉北区・小倉南区)

日	曜	献立名			あか	さいろ	みどり
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
2	月	牛乳	パン だいこんシチュー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 クッキー	鶏もも 鉄強化牛乳 かに風味かまぼこ 牛乳	ロールパン ジャがいも スープの素 小麦粉 バター サラダ油 酢 砂糖 クッキー	大根 にんじん しめじ 玉ねぎ パセリ スイートコーン きゅうり
3	火	牛乳	ごはん いわしハンバーグ ポイルキャベツ 豚汁風みそ汁	牛乳 (※大豆の雷揚げ) 豚汁風みそ汁	鶏ひき肉 いわし みそ 煮干し 牛乳 豚肉 牛乳 ゆで大豆	米 サラダ油 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 しょうゆ 小麦粉 ビスケット	しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん ねぎ しいたけ 大根
4	水	牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ 白菜のみそ汁	牛乳 あられ おやつ昆布	凍豆腐 鶏ひき肉 卵 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 昆布	米 ジャがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 あられ	にんじん ピーマン 干しいたけ 白菜 ねぎ
5	木	牛乳	パン チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳 りんご	鶏ひき肉 豆腐 牛乳	ロールパン マヨネーズ 酒 小麦粉 トマトケチャップ サラダ油 しょうゆ 砂糖 スープの素 片栗粉	ブロッコリー スイートコーン 玉ねぎ パセリ りんご
6	金	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 ※黒糖もち	さば 赤みそ 煮干し だし昆布 牛乳 きな粉	米 砂糖 しょうゆ 酒 サラダ油 みりん 片栗粉 黒砂糖	しょうが 大根 にんじん ほうれん草 玉ねぎ
7	土	牛乳	(ごはん) カレーうどん フルーツ和え	牛乳 せんべい	豚肉 スkimミルク 牛乳	米 うどん ジャがいも サラダ油 カレーウ スープの素 せんべい	玉ねぎ にんじん ねぎ みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)
9	月	牛乳	パン チーズ入りハンバーグ にんじんつや煮 キャベツのスープ	牛乳 クラッカー	合ひき肉 卵 ピザチーズ 牛乳	ロールパン パン粉 サラダ油 トマトケチャップ スープの素 ウスターソース 砂糖 しょうゆ 酒 クラッカー	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ
10	火	牛乳	ごはん 魚の香味揚げ トマト スナッペンどう コーンスープ	牛乳 クッキー	白身魚 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ カレー粉 片栗粉 サラダ油 スープの素 クッキー	しょうが トマト スナッペンどう スイートコーン 玉ねぎ パセリ
12	木	牛乳	ごはん 鶏肉のてり煮 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	鶏肉 豆腐 わかめ みそ 煮干し 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 鉄強化ウエハース ビスケット	しょうが 小松菜 にんじん ねぎ
13	金	牛乳	ごはん ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 ※コリアンとブルンの 豆乳蒸パン	牛肉 ひじき 牛乳 豆乳	米 バター 小麦粉 スープの素 トマトケチャップ 砂糖 トマトピューレ ウスターソース しょうゆ 酢 ごま油 ホットケーキミックス ココア サラダ油	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん ブルーン
14	土	牛乳	(パン) イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 かりんとう	ベーコン チーズ 豆乳 牛乳	ロールパン スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース バター スープの素 かりんとう	にんじん 玉ねぎ セロリー ピーマン スイートコーン キャベツ パセリ
16	月	牛乳	パン だいこんシチュー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 クッキー	鶏肉 鉄強化牛乳 かに風味かまぼこ 牛乳	ロールパン ジャがいも スープの素 小麦粉 バター サラダ油 酢 砂糖 クッキー	大根 にんじん しめじ 玉ねぎ パセリ スイートコーン きゅうり
17	火	牛乳	カレーピラフ 豚じれのたった揚げ キャベツののりサラダ わかめのすまし汁 パナナ	ゼリー	鶏もも 豚肉 塩昆布 のり わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 カレーウ スープの素 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 ごま油 ゼリー	パプリカ(赤) ピーマン キャベツ にんじん ねぎ パナナ
18	水	牛乳	ごはん レバーのてり煮 切干大根サラダ じゃが芋のみそ汁	飲むヨーグルト おかき	鶏レバー ハム わかめ みそ 煮干し 飲むヨーグルト	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 酢 ごま油 ジャがいも おかき	しょうが 切干大根 きゅうり にんじん ねぎ
19	木	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 ※黒糖もち	さば 赤みそ 煮干し だし昆布 牛乳 きな粉	米 砂糖 しょうゆ 酒 サラダ油 みりん 片栗粉 黒砂糖	しょうが 大根 にんじん ほうれん草 玉ねぎ
20	金	牛乳	パン チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳 りんご	鶏ひき肉 豆腐 牛乳	ロールパン マヨネーズ 酒 小麦粉 トマトケチャップ サラダ油 しょうゆ 砂糖 スープの素 片栗粉	ブロッコリー スイートコーン 玉ねぎ パセリ りんご
21	土	牛乳	(ごはん) カレーうどん フルーツ和え	牛乳 せんべい	豚肉 スkimミルク 牛乳	米 うどん ジャがいも サラダ油 カレーウ スープの素 せんべい	玉ねぎ にんじん ねぎ みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)
24	火	牛乳	パン チーズ入りハンバーグ にんじんつや煮 キャベツのスープ	牛乳 クラッカー	合ひき肉 卵 ピザチーズ 牛乳	ロールパン パン粉 サラダ油 トマトケチャップ スープの素 ウスターソース 砂糖 しょうゆ 酒 クラッカー	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ
25	水	牛乳	ごはん 魚の香味揚げ トマト スナッペンどう コーンスープ	牛乳 クッキー	白身魚 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ カレー粉 片栗粉 サラダ油 スープの素 クッキー	しょうが トマト スナッペンどう スイートコーン 玉ねぎ パセリ
26	木	牛乳	ごはん 鶏肉のてり煮 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	鶏肉 豆腐 わかめ みそ 煮干し 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 鉄強化ウエハース ビスケット	しょうが 小松菜 にんじん ねぎ
27	金	牛乳	ごはん ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 ※コリアンとブルンの 豆乳蒸パン	牛肉 ひじき 牛乳 豆乳	米 バター 小麦粉 スープの素 トマトケチャップ 砂糖 トマトピューレ ウスターソース しょうゆ 酢 ごま油 ホットケーキミックス ココア サラダ油	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん ブルーン
28	土	牛乳	(パン) イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 かりんとう	ベーコン チーズ 豆乳 牛乳	ロールパン スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース バター スープの素 かりんとう	にんじん 玉ねぎ セロリー ピーマン スイートコーン キャベツ パセリ

※保育所では、午前おやつは3歳未満児のみの提供です。
また、3歳以上児の主食は家庭から持参してください。
麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。
【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g
※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。
※17日はお誕生日献立です。
※令和7年4月分から、日本食品標準成分表(八訂)を用いて栄養価計算をしています。エネルギーについては七訂の値を()で参考記載しています。

月 平均 栄養 価	年齢	区分	1人1日 Kcal	たんば く質 g	脂質 g	カルシ ウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A μgRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	
	未満児	基 準 量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	469(500)	19.8	18.8	302	1.8	431	0.27	0.45	21	1.7
	以上児	基 準 量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	547(580)	22.1	20.2	266	2.4	498	0.31	0.43	26	2.1