

令和8年2月 献立表(B:若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区)

日	曜	献立名			あか	きいろ	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 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	含むき肉 卵 ビザチーズ 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
3	火	牛乳	ごはん いわしハンバーグ ボイルキャベツ 豚汁風みそ汁	牛乳 (＊大豆の雷揚げ) 未満児ビスケット	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	パン チキンナゲット ブロッコリー コンスープ	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
5	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
6	金	牛乳	ごはん 魚の香味揚げ トマト スナッパえんどう コンスープ	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 スナッパえんどう スイートコーン 玉ねぎ パセリ
7	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
9	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 じゃがいも 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
10	火	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
12	木	牛乳	カレーピラフ 豚にしのった揚げ 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 カレールウ 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
13	金	牛乳	ごはん ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 ＊ｺｺｱとﾌﾙｰﾝの 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	(ごはん) カレーうどん フルーツ和え	牛乳 せんべい	豚肉 スキムミルク 牛乳	米 うどん じゃがいも サラダ油 カレールウ 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) パイナップル
16	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	含むき肉 卵 ビザチーズ 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
17	火	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 じゃがいも おかき	しょうが 切干大根 きゅうり にんじん ねぎ
18	水	牛乳	ごはん 魚の香味揚げ トマト スナッパえんどう コンスープ	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 スナッパえんどう スイートコーン 玉ねぎ パセリ
19	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
20	金	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 じゃがいも 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
21	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
24	火	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 じゃがいも 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
25	水	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
26	木	牛乳	パン チキンナゲット ブロッコリー コンスープ	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
27	金	牛乳	ごはん ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 ＊ｺｺｱとﾌﾙｰﾝの 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	(ごはん) カレーうどん フルーツ和え	牛乳 せんべい	豚肉 スキムミルク 牛乳	米 うどん じゃがいも サラダ油 カレールウ 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) パイナップル

※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。

※12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。

新しい算出方法では給与量が少なくなったように見えることがありますが、これまでと給食の提供量は変わっていません。

月 平均 栄養 価	年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱ く質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A	B1	B2	C	
								μgRE	mg	mg	mg	
未満児	基準量	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	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