

令和8年2月 献立表(B:若松区・八幡東区・八幡西区・戸畠区)

日	曜	献立名			あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり		
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ			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 キヤベツのスープ	牛乳 クラッカー	合ひき肉 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 ウスターーソース 砂糖 しょうゆ 酒 クラッカー	玉ねぎ にんじん キヤベツ パセリ		
3	火	牛乳	ごはん いわしハンバーグ ボイルキヤベツ 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 キヤベツ 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 プロッコリー 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	プロッコリー 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 スナップえんどう 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 カレーパン 片栗粉 サラダ油 スープの素 クッキー	しょうが トマト スナップえんどう 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 コーンとキヤベツの豆乳スープ	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 ビーマン スイートコーン キヤベツ 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 大根べつこう煮 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 ほうれんそう 玉ねぎ		
12	木	牛乳	カレーピラフ 豚ヒレのたつ揚げ キヤベツのりサラダ わかめのすまし汁 バナナ	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	パブリカ(赤) ピーマン キヤベツ にんじん ねぎ バナナ		
13	金	牛乳	ごはん ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 *ココアとブルーンの 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 キヤベツ 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) パイン(缶)		
16	月	牛乳	パン チーズ入りハンバーグ にんじんつや煮 キヤベツのスープ	牛乳 クラッcker	合ひき肉 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 ウスターーソース 砂糖 しょうゆ 酒 クラッcker	玉ねぎ にんじん キヤベツ 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 スナップえんどう 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 カレーパン 片栗粉 サラダ油 スープの素 クッキー	しょうが トマト スナップえんどう 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 コーンとキヤベツの豆乳スープ	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 ビーマン スイートコーン キヤベツ 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 大根べつこう煮 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 ほうれんそう 玉ねぎ		
26	木	牛乳	パン チキンナゲット プロッコリー 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	プロッコリー 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 *ココアとブルーンの 豆乳蒸パン	牛肉 ひじき 牛乳 豆乳	米 じゃがいも 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 キヤベツ 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) パイン(缶)		

※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、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 値	年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱ く質 g	脂質 g	加しわ mг	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