



給食予定献立表 2026年2月

明の守みに学園
3歳以上 (A)

- ※ 材料の都合で献立を変更する事があります。
※ 食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので必ず給食までに試してください。
※ 乳児は、朝間食にスキムミルクを提供しています。

献立種類	1日平均 (3歳以上)				
	栄養素	1人分	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	505 kcal	18 g	13 g	82 g	1.9 g

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう			その他	時間	献立名	ざいりょう
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・海藻類	野菜類・くだもの類	穀類・油類・油脂類・いも類				
2	月	昼	節分煮の冬野菜あんかけ 加7分-の香味和え 豆腐の味噌汁 ごはん	卵、豚ミソ カニカマチラシ 木綿豆腐、刻み揚げ、みそ	玉葱、白菜、ブロッコリー、人参 加7分-	サラダ油、片栗粉 Jマヨ、白ごま 米	味付塩、和風だし、うすくち醤油 みりん風調味料 みりん風調味料、うすくち醤油 和風だし	3時	みかんフルーチェ お茶	フルーチェ、牛乳
3	火	昼	お誕生会・お祝い おにカレー 和風サラダ チーズ	合挽ミソ、牛筋、大豆水煮、お魚ソーゼ チーズ	玉葱、人参、ピーマン、イグサ キャベツ、きゅうり、人参、コーン	米、餅麦(大麦)、じゃがいも、サラダ油 とんがりソース風味 Jマヨ、油揚げ、レタス	味付塩、和風だし、加7分-	3時	お誕生会デザート 餃子ピザ スキムミルク	餃子、ピザ、玉葱 ミックス、ブロッコリー、キャベツ、レタス、チーズ スキムミルク
4	水	昼	豚肉 青梗菜の菜種和え ニラのスープ ごはん	豚小間肉 卵	おろし生麦、玉葱、人参、だいこん、しいたけ、ピーマン、ブロッコリー、人参 にら、もやし	サラダ油、サラダ油、さとう、片栗粉 サラダ油 米	料理酒、濃口醤油、塩、酢、濃口醤油 加7分- うすくち醤油、みりん風調味料 鶏がらスープ、塩	3時	揚げパン スキムミルク	揚げパン、サラダ油、片栗粉、スキムミルク
5	木	昼	ほちみつレモンチキン 大豆とさつま芋の揚げ しる菜のスープ ごはん	鶏肉 大豆水煮	ほちみつ、レモン、グリーン、人参 しる菜、コーン	ほちみつ、サラダ油 さつま芋、ソーゼ 米	料理酒、濃口醤油 片栗粉	3時	マカロニあべかわ お茶	マカロニ、きな粉、さとう、塩
6	金	昼	赤魚の揚げ煮 春雨の和え物 味噌汁 ごはん	赤魚 刻み揚げ、みそ	おろし生麦、れんこん きゅうり、人参、きくらげ	片栗粉、サラダ油、さとう 春雨、さとう おつゆ、塩 米	和風だし、料理酒、みりん風調味料 濃口醤油 酢、みりん風調味料、塩 和風だし	3時	ココア焼きパン スキムミルク	焼きパン、ココア、水、ココア、スキムミルク
9	月	昼	炒り豆腐 ほうれん草のごま和え わかめの味噌汁 ごはん	木綿豆腐、ツナ、卵 刻み揚げ、みそ	玉葱、グリーン、人参 ほうれん草、人参、白ねぎ	Jマヨ、さとう 白ごま 米	料理酒、うすくち醤油 濃口醤油、みりん風調味料 和風だし	3時	レーズン、お茶 スキムミルク	レーズン、ミックス、サラダ油、スキムミルク
10	火	昼	鶏肉のオーブン焼き ジャーマンポテト オニオンスープ ごはん	鶏肉 ジャーマンポテト	Jマヨ、人参、ピーマン、玉葱、人参、パセリ	マヨネーズ、サラダ油 じゃがいも、サラダ油 米	味付塩、和風だし、マヨネーズ、塩、お酢 片栗粉	3時	豆乳プリン お茶	プリン、スキムミルク、水
12	木	昼	白身魚のハンバーグ 大根サラダ 南瓜の味噌汁 ごはん	ホキ ローズハム みそ	ハンバーグ、大根、人参、かぼちゃ、大根の葉	パン粉、マヨネーズ さとう、Jマヨ 米	片栗粉、豚肉、塩 酢、濃口醤油 和風だし	3時	マールドケーキ スキムミルク	マールドケーキ、ミックス、牛乳、マールド、マールド、スキムミルク
13	金	昼	和食料理 味噌かつ きしめん 菜めし	豚肉、卵、赤みそ 刻み揚げ、花かつお	キャベツ 小松菜	小麦粉、パン粉、サラダ油、さとう きしめん、さとう 米	味付塩、濃口醤油、マヨネーズ みりん風調味料、和風だし 濃口醤油、昆布つゆ 菜めし	3時	寒まじゅう お茶	さつま芋、小麦粉、さとう、塩、マヨネーズ、水
14	土	昼	茄子と豆腐のあんかけ しる菜の味噌汁 とろろの湯汁	豚ミソ、みそ、赤みそ 減塩塩こんぶ とろろ昆布	なす、玉葱 しる菜、人参 えのき	米、サラダ油、さとう、片栗粉 米	和風だし、料理酒、濃口醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料	3時	白い風船 まがりせんべい スキムミルク	白い風船、まがりせんべい、スキムミルク
16	月	昼	エビと豆腐のあんかけ アスパラと豆腐の味噌汁 果物(パイナップル) ごはん	豚ミソ、みそ、赤みそ きざみのり	ブロッコリー、人参、だいこん、干し椎茸、アスパラ、人参 パイナップル	片栗粉、サラダ油、片栗粉 米	昆布つゆ、料理酒 うすくち醤油	3時	ヨーグルトババロア お茶	ババロア、ヨーグルト、牛乳
17	火	昼	さばの味噌煮 がんもの煮物 小松菜の湯汁 ごはん	さば、みそ がんも 小松菜	おろし生麦 大根、人参、きくらげ、小松菜	さとう、里芋 さとう おつゆ、塩 米	みりん風調味料、料理酒、濃口醤油 昆布つゆ、みりん風調味料、濃口醤油、和風だし 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料、塩	3時	ちゃんすこう(黒糖) スキムミルク	小麦粉、黒砂糖、サラダ油、塩、スキムミルク
18	水	昼	鶏のコンソメスープ マカロニソテー 卵スープ ごはん	鶏肉 銀、刻み揚げ	コーン、イグサ 玉葱、ほうれん草、ピーマン	マヨネーズ、サラダ油 マカロニ、サラダ油 米	味付塩、和風だし、塩、マヨネーズ 片栗粉	3時	きなこドーナツ スキムミルク	揚げパン、きな粉、さとう、スキムミルク
19	木	昼	ハヤシライス コールスロー 果物(オレンジ) ごはん	豚小間肉 キャベツ、人参、ピーマン、コーン、レタス	玉葱、人参、ピーマン、コーン、レタス	米、サラダ油 レタス、レタス	ハヤシ、味付塩、和風だし	3時	じゃがいも、マヨネーズ スキムミルク	じゃがいも、マヨネーズ、スキムミルク
20	金	昼	鶏肉と豆腐の味噌煮 南瓜の煮物 しめじの湯汁 ごはん	牛筋肉、卵 鶏肉、豆腐	大根、おろし生麦、玉葱 かぼちゃ、しめじ、白菜	米、さとう、サラダ油、さとう、サラダ油、白ごま、さとう	酢、塩、濃口醤油、みりん風調味料 濃口醤油、みりん風調味料、和風だし 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料	3時	ぜんざい お茶	小豆、水、さとう、塩
21	土	昼	青梗菜と豆腐の味噌煮 もやしの中華和え きくらげのスープ ごはん	豚小間肉 もやし、きくらげ、人参	玉葱、ピーマン、赤ピーマン もやし、きゅうり、人参、きくらげ	サラダ油、さとう さとう、Jマヨ 春雨 米	濃口醤油、マヨネーズ 濃口醤油 鶏がらスープ、塩	3時	ウェハース サラダせんべい スキムミルク	ウェハース、サラダ、せんべい、スキムミルク
24	火	昼	だしの汁・大根 小松菜のお浸し 大根の味噌汁 ごはん	だし、刻み揚げ みそ	かぼちゃ 小松菜 大根、大根の葉	大根、粉、サラダ油 米	塩、和風だし、うすくち醤油 みりん風調味料、うすくち醤油 和風だし	3時	ふどうゼリー お茶	ゼリーの素、水
25	水	昼	しょうゆラーメン 切干大根のサラダ 果物(バナナ) ごはん	豚小間肉、かまぼこ お魚ソーゼ	白菜、もやし、人参、青葱 切干大根、きゅうり、人参、バナナ	マヨネーズ 焼酎、ごまドレッシング	塩、和風だし、濃口醤油、醤油、マヨネーズ	3時	フルーツ お茶	フルーツ、玉葱、人参、マヨネーズ、サラダ油、和風だし、鶏がらスープ
26	木	昼	ツナポテトオムレツ キャベツのサラダ お豆腐の揚げ ごはん	ツナ、卵 ローズハム	玉葱 キャベツ、レタス、コーン、加7分-、人参	じゃがいも、サラダ油 レタス、レタス	味付塩、和風だし、マヨネーズ 片栗粉	3時	パンカントウ スキムミルク	パン、マヨネーズ、レタス、さとう、水、スキムミルク
27	金	昼	鶏肉と豆腐の味噌煮 ひじきの白和え ほうれん草の湯汁 ごはん	鶏肉、京風白みそ 冷凍豆腐、芽ひじき	Jマヨ、人参、イグサ ほうれん草	サラダ油 白ごま、さとう おつゆ、塩 米	料理酒、みりん風調味料、うすくち醤油、塩 うすくち醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料、塩	3時	マートル スキムミルク	さつま芋、マートル、さとう、牛乳、スキムミルク
28	土	昼	白身魚のハンバーグ 白身コンブ 春雨スープ ごはん	豚小間肉、みそ きざみ昆布	玉葱、人参、しいたけ、おろし生麦 白菜、人参	米、サラダ油、白ごま、白ごま、さとう 春雨	和風だし、料理酒、みりん風調味料 濃口醤油 みりん風調味料、うすくち醤油 鶏がらスープ、塩	3時	揚げパン スキムミルク	揚げパン、お酢、揚げパンの湯汁、スキムミルク