



給食予定献立表 2026年2月

明の守しんどう学園
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)				
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	504 kcal	19 g	13 g	82 g	1.9 g

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう			おやつ		
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	野菜類・くだもの類	穀類・油類・砂糖類・いも類	その他	時間	献立名
2	月	昼	卵焼きの冬野菜あんかけ おにぎり 和風サラダ ごはん	卵、豚ミモ カニカマチラシ 木綿豆腐、刻み揚げ、みそ	玉葱、白菜、アスパラ、人参 加ネア	サラダ油、片栗粉 Jマ油、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	みかんブルーチェ お茶
3	火	昼	おにカレー 和風サラダ チーズ ごはん	合挽き牛豚、大豆水煮、お魚リセー チーズ	玉葱、人参、アスパラ、イモ、アスパラ キャベツ、きゅうり、人参、コーン	米、じゃがいも、サラダ油 とんがりコーン風味 Jマ油、レタス	味付塩、和風だし、うすくち醤油	3時	せんざい お茶
4	水	昼	酢豚 青梗菜の菜種和え ニラのスープ ごはん	豚小間肉 卵	おろし生菜、玉葱、人参、だけの、しいたけ、ピー アスパラ、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、醤油、醤油、塩、酢、醤油、醤油 アスパラ 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
5	木	昼	ほろひつれもんチキン 大豆とさつま芋のサラダ しらす菜のスープ ごはん	鶏肉 大豆水煮	れんこん、アスパラ、グリーン、アスパラ、アスパラ、コーン	ほろひつれ、サラダ油 さつま芋、アスパラ 米	料理酒、醤油、醤油	3時	マカロニあべかわ お茶
6	金	昼	赤魚の揚げ煮 春雨の和え物 鮎の味噌汁 ごはん	赤魚 かつわかめ、みそ	おろし生菜、れんこん きゅうり、人参、さくらげ	片栗粉、サラダ油、さとう 春雨、さとう お豆腐、米	和風だし、料理酒、みりん風調味料 醤油、みりん風調味料、塩 和風だし	3時	ココア蒸しパン スキムミルク
7	土	昼	厚揚げの五目煮 いんげんの和え物 そうめんの味噌汁 ごはん	鶏肉、豚、豚小間肉 ちくわ、花かつお みそ	大根、人参、干し椎茸、きぬさや アスパラ、青葱	こんにゃく、サラダ油 そうめん 米	みりん風調味料、醤油、醤油、和風だし 醤油、みりん風調味料 和風だし	3時	ウエハース ばりんこ 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 かつわかめ、みそ	玉葱、グリーン、アスパラ、ほうれん草、人参、白ねぎ	Jマ油、さとう 白ごま 米	料理酒、うすくち醤油 醤油、みりん風調味料 和風だし	3時	レーズンおやつ スキムミルク
10	火	昼	鶏肉のトマトソース焼き ジャーマンポテト オニオンスープ ごはん	鶏肉 ポテト、アスパラ	アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ	アスパラ、サラダ油 じゃがいも、サラダ油	味付塩、アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ	3時	豆乳プリン お茶
12	木	昼	日曜魚のハンバーグ 大根サラダ 南瓜の味噌汁 ごはん	豚肉 ロースハム みそ	アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ	アスパラ、サラダ油 さとう、Jマ油 米	味付塩、アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ	3時	マカロニチーズ スキムミルク
13	金	昼	味噌汁 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、醤油、醤油、アスパラ、アスパラ、アスパラ	3時	鶏まんじゅう お茶
16	月	昼	エビと豆腐のあんかけ アスパラの味噌和え 実物(パン、缶) ごはん	アスパラ、豚、木綿豆腐 きざみのり	アスパラ、人参、アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ	片栗粉、サラダ油、片栗粉 アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ	昆布つゆ、料理酒 うすくち醤油	3時	ヨーグルトパナコ お茶
17	火	昼	さばの味噌煮 がんもの煮物 小松菜の漬汁 ごはん	さば、みそ がんも 小松菜	おろし生菜 大根、人参、きぬさや 小松菜	さとう、里芋 さとう お豆腐、米	みりん風調味料、料理酒、醤油、醤油 昆布つゆ、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	ちんすこう(黒糖) スキムミルク
18	水	昼	鶏のコーンマヨ焼き マカロニソテー 卵スープ ごはん	鶏肉 卵、かつわかめ	コーン、アスパラ 玉葱、ほうれん草、赤、アスパラ	アスパラ、サラダ油 マカロニ、サラダ油 米	味付塩、アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ	3時	きなこドーナツ スキムミルク
19	木	昼	ハヤシライス コールスロー 実物(オレンジ) ごはん	豚小間肉	玉葱、人参、アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ	米、サラダ油 アスパラ、アスパラ	アスパラ、味付塩、アスパラ	3時	じゃがいも スキムミルク
20	金	昼	焼肉まぜそば 南瓜の煮物 しめじの漬汁 ごはん	牛肉、卵	大根、紅生姜、青葱 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、醤油、醤油、みりん風調味料 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	お誕生日デザート 餃子ピザ
21	土	昼	青梗菜 もやしの中華和え きくらげのスー ごはん	豚小間肉	玉葱、アスパラ、赤、アスパラ もやし、きゅうり、人参 きくらげ	サラダ油、さとう さとう、Jマ油 春雨 米	醤油、醤油、アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ	3時	ウエハース サラダせんべい スキムミルク
24	火	昼	たらの鰯・大から 小松菜のお浸し 大根の味噌汁 ごはん	たら 刻み揚げ みそ	かぼちゃ 小松菜 大根、大根の葉	大から粉、サラダ油 米	塩、アスパラ、アスパラ みりん風調味料、うすくち醤油 和風だし	3時	ぶどうゼリー お茶
25	水	昼	しょうゆラーメン 切干大根のサラダ 実物(バナナ) ごはん	豚小間肉、なす、アスパラ お魚リセー	白菜、もやし、人参、青葱 切干大根、きゅうり、人参 バナナ	アスパラ 短粒ごま、アスパラ	塩、アスパラ、醤油、醤油、アスパラ、アスパラ	3時	アスパラ お茶
26	木	昼	ツナポテトオムレツ アスパラ、アスパラ、アスパラ アスパラ、アスパラ、アスパラ ごはん	ツナ、卵 ロースハム	玉葱 アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ	じゃがいも、サラダ油 アスパラ、アスパラ 米	味付塩、アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ、アスパラ	3時	パンカントウ スキムミルク
27	金	昼	鶏のみそ焼き ひじきの白和え ほうれん草の漬汁 ごはん	鶏肉、京風白みそ 発酵豆腐、芽ひじき	アスパラ、人参、アスパラ ほうれん草	サラダ油 白ごま、さとう お豆腐、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	3時	アスパラ スキムミルク
28	土	昼	コマクダの煮 白菜コンブ 春雨スープ ごはん	豚小間肉、みそ	玉葱、人参、しいたけ、おろし生菜	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 醤油、醤油 みりん風調味料、うすくち醤油	3時	アスパラ、アスパラ お豆腐、アスパラ スキムミルク