

令和8年2月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
朝食 昼食 夕食	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>1DAY350g</p> <p>野菜を 食べよう</p> <p>3-5歳 240g 6-7歳 270g 8歳以上 350g</p> </div> <div style="width: 40%; text-align: center;"> <p>Q: どうして野菜を食べないといけないの?</p> <p>A: 野菜にはビタミンとミネラルが豊富に含まれているためです。ほとんどのビタミンは人の体の中で作ることが出来ないため、食べ物でとる必要があります。足りなくなると疲れやすくなり風邪をひいたり、便秘や肌荒れなどになります。</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: right;"> </div> </div>						1日
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	ごはん みそ汁 鶏肉とお麩の卵とじ ほうれん草しゅうまい のり佃煮 牛乳	ごはん ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときのこのソテー バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 みかん缶 牛乳	ごはん 野菜スープ スクランブルエッグ かじきのグリル バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 ミートボールの甘辛だれ ハムと小松菜のソテー ポテトサラダ 牛乳	◎ミルク丸パン ※ごはん ポテトのスープ たらとのトマト煮 ツナサラダ バナナ・牛乳	ごはん みそ汁 みそ汁 ちくわと野菜の炒め 納豆 牛乳
昼食	ビビンバ ビーフンスープ みそポテト わかめサラダ中華ドレ	ごはん 中華風スープ 厚揚げの肉あんかけ じゃがいもとコーンのソテー ツナと大根の中華和え	ごはん カリフラワーのスープ 鱈のムニエルマトソース マカロニのクリーム煮 エビサラダ	ごはん みそ汁 鶏肉のマヨコーン焼き 厚揚げの炒め煮 いかとキャベツの和え物	ごはん コンソメスープ さばのカレー風味 さつまいものレモン煮 チーズサラダ	ごはん すまし汁 蒸し鶏の和風照焼きソース 五目金平 ツナと野菜の和え物 【おやつ】じゃがいものお焼き	◎スパゲッティ ※タニメリックライス チキントマトクリーム コンソメスープ ポテトのツナマヨ焼き ブロッコリーの和えサラダ
夕食	しめじごはん すまし汁 チキンカツ ひき肉と大根の煮物 ほうれん草とちくわの和え物 りんごプリン	ごはん いわし団子スープ 鬼ミートローフ 大豆とじゃこの甘辛煮 小松菜ののり和え 苺ミルクプリン【節分】	◎肉うどん ※豚肉の卵とじ丼・すまし汁 蒸しポテト ハムとブロッコリーの和え物 アップル&キャロットジュース	ごはん 青梗菜のスープ ハンバーグねぎソース たけのこと卵の中華炒め わかめと大根の和え物 ヨーグルト	◎回鍋肉麺 ※回鍋肉丼・中華スープ 甘辛ポテト ハンサンソー ジョアブレーン	ごはん コーン卵スープ 鮭の中華あんかけ 豚肉の細切り炒め 小松菜とキャベツのごまあえ ダイズゼリーみかん	ごはん すまし汁 豚肉のみそ焼き さつまいもと野菜の煮物 ほうれん草と白菜の和え物 パンナコッタフルーツ
朝食	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	ごはん みそ汁 鶏団子と野菜の煮物 じゃが芋のマヨ焼き のり佃煮 牛乳	ごはん ほうれん草のスープ ソーセージステーキ じゃが芋のみそ田楽 バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 五目ひきき煮 みかん缶 牛乳	ごはん 玉ねぎのスープ スクランブルエッグマトソース ウインナーと野菜のソテー バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグおろしソース じゃがいもの炒め物 温泉卵 牛乳	◎ロールパン ※ごはん かぶのスープ 鶏つくねのトマト煮 卵とブロッコリーのサラダ バナナ・牛乳	ごはん 卵スープ かにと豆腐の中華煮 さつまいもの甘だれ 納豆 牛乳
昼食	豚そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト 野菜のナムル	ごはん とん汁 鱈の照り焼き 切り干し大根の煮物 ほうれん草とやしのごまあえ	ごはん すまし汁 肉豆腐 キャラメルポテト ほうれん草のお浸し	ごはん わかめスープ ブルコギ(韓国風焼肉) 枝豆ポテト キャベツの昆布和え	ごはん コーンポタージュスープ 鮭のパン粉焼き ナポリタン チーズとハムのサラダ	ごはん すまし汁 豚肉の生姜焼き 厚揚げの煮つけ 小松菜の磯和え	◎きつねおろしうどん ※油揚げと豚肉の卵とじ丼・すまし汁 じゃが芋の炒め物 ささみとわかめのサラダ
夕食	鶏の炊き込みごはん すまし汁 さばの竜田揚げ ちくわと高野豆腐の煮物 白菜浅漬け バインゼリー	ごはん にら玉スープ 豚肉にんにくソース 厚揚げ煮 いかとわかめの中華和え みかん	◎和風アサリとブロッコリのパスタ ※アサリのカレーピラフ トマトスープ ミートローフ たまごポテトサラダ アップル&キャロットジュース	ごはん ごぼうスープ 鶏つくねバーグ 豆腐の田楽 ツナと大根サラダ ヨーグルト	◎焼きそば ※卵チャーハン 小松菜のスープ さつまいものマッシュ ささみときゅうりの和え物 ジョアマスカット	ごはん コンソメスープ ハンバーグとコロッケ エビとマカロニのグラタン シーザーサラダ チョコプリン【バレンタインデー】	ごはん コンソメスープ 鶏肉のタルタル焼き 南瓜のグラッセ チーズとツナのサラダ マンゴープリン
朝食	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝食	ごはん みそ汁 肉シュウマイ 鶏肉と豆腐の卵とじ しらす干し 牛乳	ごはん きのこのスープ オムレツ 鶏肉とキャベツののりマヨ炒め バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き じゃがいも煮 みかん缶 牛乳	ごはん 野菜スープ じゃが芋のミートソース煮 ウインナーと野菜炒め バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鶏の甘辛炒め かぼちゃしゅうまい ほうれん草のナムル 牛乳	◎ダブルソフト ※ごはん なすのスープ ソーセージエッグ サラミサラダ バナナ・牛乳	ごはん みそ汁 挽肉と豆腐の煮物 南瓜の甘だれ 納豆 牛乳
昼食	ごはん ソーセージと野菜のスープ かじきのクリームソース エビとじゃが芋のソテー フルーツサラダ	ごはん ビーフンスープ 豚キムチ炒め 空也蒸し ツナと白菜の和え物	ごはん コンソメスープ 豚肉のピザチーズ焼き ソーセージと野菜のソテー れんこんしらすサラダ	ごはん すまし汁 鱈の蒲焼き 鶏肉と豆腐の治部煮 菜の花とやしの和え物	ごはん すまし汁 鮭のバターしょうゆ焼き 豚肉と焼き豆腐の煮物 青菜と大根のおかか和え	ごはん 大豆入り野菜スープ 鱈とマカロニのグラタン きのこ野菜のソテー さつまいもサラダ	◎しょうゆラーメン ※焼き豚チャーハン・中華スープ さつまいもとじゃが芋煮 わかめの三杯酢 【誕生日】ケーキ
夕食	ごはん すまし汁 豚肉おろしソース 厚揚げと青菜の煮びたし 白菜と人参のおかか和え カルシウム入りプリン	ごはん すまし汁 白身魚とちくわの磯辺揚げ ひき肉と里芋の煮物 ハムと大根のサラダ ヨーグルト	◎豆腐あんかけうどん ※豆腐あんかけごはん・すまし汁 レバー入り肉団子の甘辛 大根のおかか和え ジョアブルーベリー	ごはん 中華風スープ チキン南蛮タルタルソース じゃが芋のソテー わかめサラダ 牛乳寒天	◎ナポリタン ※ソーセージピラフ じゃがコンソメスープ チキンソテー ツナコールスローサラダ アップル&キャロットジュース	ごはん すまし汁 豚肉の三色ロール 豆腐の味噌煮 小松菜のひじき和え プリン	ひき肉カレー すまし汁 いかとブロッコリーの香味炒め チキンマカロニサラダ ダイズゼリーみかん
朝食	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
朝食	ごはん みそ汁 鶏肉のみそ煮 卵焼き のり佃煮 牛乳	ごはん ほうれん草のスープ 豆腐ハンバーグ 人参とコーンのグラッセ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 五目豆 みかん缶 牛乳	ごはん 大根のスープ スクランブルエッグキャベツソテー ラタトゥイユ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 かじきのバターしょうゆ焼き ひき肉と野菜のソテー 温泉卵 牛乳	◎こどもパン ※ごはん 野菜スープ じゃがいものクリーム煮 ハムサラダ バナナ・牛乳	
昼食	ごはん 冬瓜のスープ ポークチャップ チーズポテト ツナとアスパラのサラダ	ごはん みそ汁 鱈フライ なすと厚揚げの味噌炒め 卵と野菜の和え物	ごはん すまし汁 鶏の照り焼き 人参しりしり 白菜ののり和え	ごはん すまし汁 さばの塩焼き 鶏肉と高野豆腐の煮物 かにかまと白菜の和え物	ごはん コンソメスープ 鶏肉のレモンバターソース 野菜のホットマリネ ツナとチーズのサラダ	ごはん すまし汁 かじきのマヨコーン焼き 焼き豆腐のひき肉あん わかめときゅうりの和え物 【おやつ】豆乳きな粉プリン	
夕食	かやくごはん すまし汁 エビバーグ ごぼうサラダ いちごゼリー	豚丼 すまし汁 さつまいもと里芋の煮物 かぶのゆず和え ヨーグルト	◎青椒肉絲焼きそば ※青椒肉絲丼 野菜スープ スイートポテト風 青梗菜と木耳の和え物 カットマンゴー	ごはん キャベツのスープ チーズハンバーグ フライドポテト キャロットサラダ ミックスフルーツ	◎茄子のミートパスタ ※ごはん・茄子のミートソース焼き ほうれん草のスープ いかのさらさ揚げ キャベツのフレンチサラダ バナナ風味プリン		

『節分献立』
今月の献立

3日(火)夕食は、節分特別メニューです。ミートローフで鬼の顔を作ります。今年はどんな顔になるでしょう。しっかり食べて鬼退治しましょう!!

※お知らせ※
◎手作りおやつは、7日(土)★「じゃがいものお焼き」28日(土)は「豆乳きな粉プリン」を提供します。
◎2月22日(日)★ケーキは「チョコケーキ」を提供します。
◎2月の検査当番は『あさひ』ユニットです。土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。



栄養価【2月平均】

エネルギー	2,199kcal
タンパク質	93.8g
脂質	67.2g

◎選択食「めん」と「パン」を選んだ方

エネルギー	2,217kcal
タンパク質	91.6g
脂質	65.9g

◎選択食をごはんを選んだ方

エネルギー	2,217kcal
タンパク質	91.6g
脂質	65.9g