

2026年 2月 献 立 表



日付	献立	おやつ		熱や力になる（炭水化物・脂質）	血・肉・骨になる(タンパク質)	体調をよくする(無機質・ビタミン)	栄養価
		午前	午後				
2月	味噌ラーメン・カリカリチーズ・白菜とツナのサラダ・オレンジ・麦茶		じゃこの甘辛煮・牛乳	中華めん（ゆで）、ごま油,砂糖（三温糖）、春巻きの皮,なたね油	豚（ばら）、プロセスチーズ,ツナフレーク,煮干し,牛乳	根深ねぎ,小松菜,りょくとうもやし,スイートコーン,白菜,人参,ブロッコリー,バレンシアオレンジ	エネルギー: 580kcal タンパク: 30.9g 脂質: 22.0g カルシウム: 639mg 塩分: 2.7g
3火	恵方巻き・いわしのカレー揚げ・ほうれん草のごま和え・けんちん汁・バナナ・麦茶		米粉ときな粉のスノーボール・牛乳	米（七分つき米）、かたくり粉,なたね油,砂糖（三温糖）、こんにゃく,ごま油,米粉,粉糖	かに風味かまぼこ,ツナフレーク,まいわし,木綿豆腐,削り節,きな粉（全粒大豆）、牛乳	あまのり（焼きのり）、きゅうり,ほうれんそう,人参,大根,ごぼう,根深ねぎ,小松菜,バナナ	エネルギー: 688kcal タンパク: 26.2g 脂質: 25.6g カルシウム: 289mg 塩分: 1.3g
4水	豆乳ロール・マカロニグラタン・キャベツとコーンのサラダ・オニオンスープ・きよみオレンジ・麦茶		ポパイチャーハン・麦茶	豆乳ロールパン,マカロニ（乾）、じゃがいも,小麦粉（薄力粉）、有塩バター,なたね油,砂糖（三温糖）、米（七分つき米）、雑穀（六穀）	鶏（もも）、牛乳,とろけるチーズ,魚肉ソーセージ	日本かぼちゃ,スイートコーン,ぶなしめじ,たまねぎ,キャベツ,ブロッコリー,ほんしめじ,きよみ,ほうれんそう,根深ねぎ	エネルギー: 569kcal タンパク: 20.4g 脂質: 17.7g カルシウム: 175mg 塩分: 2.1g
5木	ゆかりご飯・手羽中の照り焼きチキン・ポテトサラダ・大根の味噌汁・キウイフルーツ・麦茶		青りんごゼリー・お菓子・牛乳	米（七分つき米）、雑穀（六穀）、砂糖（三温糖）、なたね油,じゃがいも	鶏（手羽）、ハム,煮干し,牛乳	人参,きゅうり,大根（葉）、わかめ,根深ねぎ,キウイフルーツ,すりおろしりんご	エネルギー: 563kcal タンパク: 20.8g 脂質: 15.5g カルシウム: 234mg 塩分: 2.0g
6金	ひじきの炊き込みご飯・鮭のちゃんちゃん焼き・ほうれん草のごま和え・白菜と蓮根の味噌汁・バナナ・麦茶		海苔チーズトースト・牛乳	米（七分つき米）、砂糖（三温糖）、なたね油,食パン	油揚げ,ベにざけ,煮干し,とろけるチーズ,牛乳	ひじき,人参,ぶなしめじ,キャベツ,たまねぎ,りょくとうもやし,ほうれんそう,白菜,れんこん,根深ねぎ,バナナ,あまのり（・	エネルギー: 567kcal タンパク: 26.9g 脂質: 15.3g カルシウム: 317mg 塩分: 2.5g
7土	焼きビーフン・ブロッコリーのサラダ・わかめスープ・バナナ・麦茶		お菓子・牛乳	ビーフン,ごま油,砂糖（三温糖）	豚（ロース）、プロセスチーズ,牛乳	たまねぎ,人参,青ピーマン,生しいたけ,キャベツ,ブロッコリー,根深ねぎ,えのきたけ,わかめ,バナナ	エネルギー: 575kcal タンパク: 18.0g 脂質: 9.3g カルシウム: 205mg 塩分: 1.5g
9月	タコライス・マーナミーチャンプルー・アーサ汁・パイナップル・麦茶		ちんすこう・牛乳	米（七分つき米）、大麦（押麦）、オリーブ油,砂糖（三温糖）、なたね油,小麦粉（薄力粉）	豚（ひき肉）、大豆（国産・ゆで）、プロセスチーズ,生揚げ,ベーコン,牛乳	たまねぎ,キャベツ,にら,人参,りょくとうもやし,あおさ（素干し）、こねぎ,パインアップル	エネルギー: 643kcal タンパク: 19.2g 脂質: 25.8g カルシウム: 231mg 塩分: 1.2g
10火	ほうとう・ちくわの磯辺揚げ・ほうれん草の磯辺和え・オレンジ・麦茶		いもけんぴ・牛乳	ほうとう,さといも,プレミックス粉（天ぷら用）、なたね油,さつまいも,グラニュー糖	豚（ロース）・生,油揚げ,削り節,焼き竹輪,牛乳	日本かぼちゃ,人参,小松菜,生しいたけ,根深ねぎ,あおのり（素干し）、ほうれんそう,白菜,焼き海苔,バレンシアオレンジ	エネルギー: 546kcal タンパク: 18.1g 脂質: 18.2g カルシウム: 234mg 塩分: 1.7g
12木	ドライカレーライス・ぶろっこりとカニカマのさらだ・コンソメスープ・バナナ・麦茶		ヨーグルト・お菓子・麦茶	米（七分つき米）、雑穀（六穀）、なたね油,砂糖（三温糖）、じゃがいも	豚（ひき肉）、牛乳,かに風味かまぼこ,プロセスチーズ,ヨーグルト	たまねぎ,ぶなしめじ,青ピーマン,人参,スイートコーン,ブロッコリー,キャベツ,バナナ	エネルギー: 522kcal タンパク: 18.0g 脂質: 12.8g カルシウム: 273mg 塩分: 1.3g
13金	麦ご飯・鯖の味噌煮・五目金平・豆腐とえのきのすまし汁・キウイフルーツ・麦茶		バレンタインスコーン・牛乳	米（七分つき米）、大麦（押麦）、砂糖（三温糖）、つきこんにゃく,プレミックス粉（ホットケーキ用,有塩バター	まさば,焼き竹輪,絹ごし豆腐,削り節,牛乳	しょうが,根深ねぎ,ごぼう,人参,れんこん,さやいんげん,えのきたけ,ほうれんそう,キウイフルーツ	エネルギー: 619kcal タンパク: 24.5g 脂質: 21.0g カルシウム: 234mg 塩分: 1.5g
14土	麦ご飯・クリームシチューチーズ風味・ドレッシングサラダ・フルーツ・麦茶		お菓子・牛乳	米（七分つき米）、大麦（押麦）、じゃがいも,有塩バター,小麦粉（薄力粉）、砂糖（三温糖）	鶏（もも）、牛乳,スライスチーズ	たまねぎ,人参,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,スイートコーン,バレンシアオレンジ	エネルギー: 593kcal タンパク: 20.3g 脂質: 18.8g カルシウム: 304mg 塩分: 1.6g
16月	味噌ラーメン・カリカリチーズ・白菜とツナのサラダ・オレンジ・麦茶		じゃこの甘辛煮・牛乳	中華めん（ゆで）、ごま油,砂糖（三温糖）、春巻きの皮,なたね油	豚（ばら）、プロセスチーズ,ツナフレーク,煮干し,牛乳	根深ねぎ,小松菜,りょくとうもやし,スイートコーン,白菜,人参,ブロッコリー,バレンシアオレンジ	エネルギー: 580kcal タンパク: 30.9g 脂質: 22.0g カルシウム: 639mg 塩分: 2.7g
17火	発芽玄米ご飯・鱈のチリソース・切干し大根の煮付け・ほうれん草と豆腐のみそ汁・パイナップル・麦茶		チーズクッキー・牛乳	米（七分つき米）、米（水稻・発芽玄米）、米粉,なたね油,砂糖（三温糖）、小麦粉（薄力粉）、有塩バター	まだら（切身）、油揚げ,焼き竹輪,削り節,絹ごし豆腐,煮干し,チーズホエイパウダー,牛乳	キャベツ,切干だいこん,人参,乾しいたけ,さやいんげん,ほうれんそう,根深ねぎ,パインアップル	エネルギー: 588kcal タンパク: 21.1g 脂質: 19.0g カルシウム: 252mg 塩分: 1.7g
18水	豆乳ロール・マカロニグラタン・キャベツとコーンのサラダ・オニオンスープ・きよみオレンジ・麦茶		ポパイチャーハン・麦茶	豆乳ロールパン,マカロニ（乾）、じゃがいも,小麦粉（薄力粉）、有塩バター,なたね油,砂糖（三温糖）、米（七分つき米）、雑穀（六穀）	鶏（もも）、牛乳,とろけるチーズ,魚肉ソーセージ	日本かぼちゃ,スイートコーン,ぶなしめじ,たまねぎ,キャベツ,ブロッコリー,ほんしめじ,きよみ,ほうれんそう,根深ねぎ	エネルギー: 569kcal タンパク: 20.4g 脂質: 17.7g カルシウム: 175mg 塩分: 2.1g

2026年 2月 献 立 表



日付	献立	おやつ		熱や力になる（炭水化物・脂質）	血・肉・骨になる(タンパク質)	体調をよくする(無機質・ビタミン)	栄養価
		午前	午後				
19 木	ゆかりご飯・手羽中の照り焼きチキン・ポテトサラダ・大根の味噌汁・キウイフルーツ・麦茶		青りんごゼリー・お菓子・牛乳	米（七分つき米），雑穀（六穀），砂糖（三温糖），なたね油，じゃがいも	鶏（手羽），ハム，煮干し，牛乳	人参，きゅうり，大根（葉），わかめ，根深ねぎ，キウイフルーツ，すりおろしりんご	エネルギー：563kcal タンパク：20.8g 脂質：15.5g カルシウム：234mg 塩分：2.0g
20 金	ひじきの炊き込みご飯・鮭のちゃんちゃん焼き・ほうれん草のごま和え・白菜と蓮根の味噌汁・バナナ・麦茶		海苔チーズトースト・牛乳	米（七分つき米），砂糖（三温糖），なたね油，食パン	油揚げ，べにざけ，煮干し，とろけるチーズ，牛乳	ひじき，人参，ぶなしめじ，キャベツ，たまねぎ，りょくとうもやし，ほうれんそう，白菜，れんこん，根深ねぎ，バナナ，あまのり（・	エネルギー：567kcal タンパク：26.9g 脂質：15.3g カルシウム：317mg 塩分：2.5g
21 土	焼きビーフン・ブロッコリーのサラダ・わかめスープ・バナナ・麦茶		お菓子・牛乳	ビーフン，ごま油，砂糖（三温糖）	豚（ロース），プロセスチーズ，牛乳	たまねぎ，人参，青ピーマン，生しいたけ，キャベツ，ブロッコリー，根深ねぎ，えのきたけ，わかめ，バナナ	エネルギー：575kcal タンパク：18.0g 脂質：9.3g カルシウム：205mg 塩分：1.5g
24 火	ほうとう・ちくわの磯辺揚げ・ほうれん草の磯辺和え・オレンジ・麦茶		いもけんぴ・牛乳	ほうとう，さといも，プレミックス粉（天ぷら用），なたね油，さつまいも，グラニュー糖	豚（ロース）・生，油揚げ，削り節，焼き竹輪，牛乳	日本かぼちゃ，人参，小松菜，生しいたけ，根深ねぎ，あおのり（素干し），ほうれんそう，白菜，焼き海苔，バレンシアオレンジ	エネルギー：546kcal タンパク：18.1g 脂質：18.2g カルシウム：234mg 塩分：1.7g
25 水	野菜パン・さわらのタルタル焼き・もやしと水菜のサラダ・白菜のミルクスープ・パイナップル・麦茶		旨みたっぷり！切干おにぎり・麦茶	野菜パン，なたね油，米粉パン，米（七分つき米），砂糖（三温糖）	さわら（切身），ベーコン，牛乳	たまねぎ，りょくとうもやし，きょうな，白菜，パインアップル，切干だいこん，人参，ごぼう，ブロッコリー	エネルギー：549kcal タンパク：21.5g 脂質：15.3g カルシウム：198mg 塩分：2.1g
26 木	ドライカレーライス・ぶろっこりとカニカマのさらだ・コンソメスープ・バナナ・麦茶		ヨーグルト・お菓子・麦茶	米（七分つき米），雑穀（六穀），なたね油，砂糖（三温糖），じゃがいも	豚（ひき肉），牛乳，かに風味かまぼこ，プロセスチーズ，ヨーグルト	たまねぎ，ぶなしめじ，青ピーマン，人参，スイートコーン，ブロッコリー，キャベツ，バナナ	エネルギー：522kcal タンパク：18.0g 脂質：12.8g カルシウム：273mg 塩分：1.3g
27 金	麦ご飯・鯖の味噌煮・五目金平・豆腐とえのきのすまし汁・キウイフルーツ・麦茶		ホットビスケット・牛乳	米（七分つき米），大麦（押麦），砂糖（三温糖），つきこんにゃく，小麦粉（薄力粉），有塩バター	まさば，焼き竹輪，絹ごし豆腐，削り節，プレーンヨーグルト，牛乳	しょうが，根深ねぎ，ごぼう，人参，れんこん，さやいんげん，えのきたけ，ほうれんそう，キウイフルーツ，ブルーベリー（ジャム）	エネルギー：618kcal タンパク：24.6g 脂質：17.4g カルシウム：222mg 塩分：1.5g
28 土	麦ご飯・クリームシチューチーズ風味・ドレッシングサラダ・フルーツ・麦茶		お菓子・牛乳	米（七分つき米），大麦（押麦），じゃがいも，有塩バター，小麦粉（薄力粉），砂糖（三温糖）	鶏（もも），牛乳，スライスチーズ	たまねぎ，人参，ブロッコリー，キャベツ，きゅうり，スイートコーン，バレンシアオレンジ	エネルギー：593kcal タンパク：20.3g 脂質：18.8g カルシウム：304mg 塩分：1.6g

※行事・材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※毎日の給食の見本を玄関正面に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。

寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。2月は節分があります、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。
毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



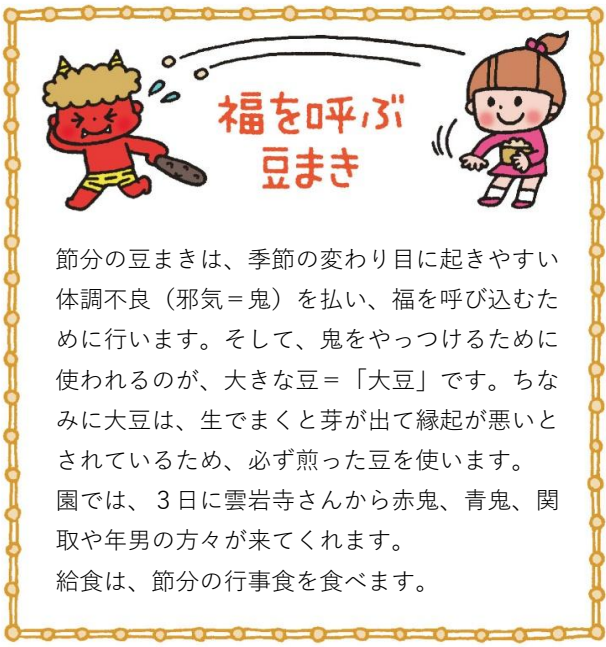
2/3（火）・・・節分行事食 月組は恵方巻を作ります。花・星組は手巻き寿司を食べます。
2/9（月）・・・世界の料理 今月は日本！沖縄料理です。タコライスは沖縄発祥のソウルフードです(o^ー^o) マーミナーチャンプルーはもやしの炒め物のことです。アーサ汁はあおさと島豆腐を使った郷土料理です。



チョコレートの話

チョコレートの成分は「カカオ」です。
カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。ちょっと疲れたときに食べるのにおすすめです。

2月14日はバレンタイン♡ グリーンチームのお友だちがスイーツ作りに挑戦します。
お楽しみに♪



福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。

園では、3日に雲岩寺さんから赤鬼、青鬼、関取や年男の方々が来てくれます。

給食は、節分の行事食を食べます。