

2026年

# 2月献立表

ぶどうの樹 げんき塾

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 日						
2 月	御飯 ツナエッグ ほうれん草と豆腐の和えもの 春雨スープ	牛乳 おにぎり	米、はるさめ、油、 砂糖	牛乳、卵 木綿豆腐 ツナ油漬缶	キャベツ、ほうれんそう にんじん、たまねぎ、 ピーマン、すりごま ひじき、レタス	バナナ
3 火	御飯 さばのかば焼き風 ブロッコリーのマヨサラダ はんぺんとみつばのすまし汁	牛乳 せんべい	米、マヨネーズ、 片栗粉、油、砂糖	牛乳、さば はんぺん、ハム	ブロッコリー、 たまねぎ、にんじん、 コーン、糸みつば	かりんとう
4 水	御飯 ローストチキンカレー風味 大根のごま酢和え 野菜スープ	牛乳 バナナきなこ	米、砂糖	牛乳、鶏肉、きな粉 かにかまぼこ	バナナ、だいこん きゅうり、にんじん キャベツ、たまねぎ えのきたけ、すりごま	いりこ
5 木	御飯 さけの甘みそ焼き 蒸し鶏のさっぱりサラダ わかめスープ	牛乳 ビスケット	米、砂糖	牛乳、さけ 鶏ささみ あわせみそ	にんじん、たまねぎ もやし、きゅうり わかめ	オレンジ
6 金	御飯 牛肉とれんこんの炒めもの かぼちゃの甘煮 豆腐と玉ねぎのみそ汁	牛乳 フルーチェ	米、油、砂糖	牛乳、牛肉 ソフト豆腐 あわせみそ、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ れんこん、にんじん グリーンピース、わかめ	チーズ
7 土	パン チーズ 牛乳 バナナ	麦茶 お菓子	パン	牛乳、チーズ	バナナ	ウエハース
8 日						
9 月	御飯 さわらのケチャップ和え カリフラワーのじゃこ和え かぶとベーコンのスープ	牛乳 ジャムサンド	米、食パン、油 片栗粉、砂糖	牛乳、さわら しらす干し ベーコン	かぶ、カリフラワー かぶ・葉、オクラ いちごジャム、にんじん	せんべい
10 火	ゴマ塩おにぎり けんちんうどん ごぼうとベーコンのサラダ バナナ	牛乳 コーンフレーク	米、干しうどん コーンフレーク さといも マヨネーズ	牛乳、鶏肉 ベーコン	バナナ、だいこん ごぼう、にんじん きゅうり、ねぎ	昆布
11 水	<b>建国記念の日</b> 					
12 木	御飯 ハンバーグ ほうれん草のしらす和え 里芋のみそ汁	牛乳 おにぎり	米、さといも、パン 粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉 牛ひき肉、卵 あわせみそ しらす干し、油揚げ	ほうれんそう にんじん、たまねぎ しめじ	かんぱん
13 金	御飯 あかうおの磯辺焼き ごぼうの煮物 かまぼこと小松菜のすまし汁	牛乳 クラッカー	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、あかうお かまぼこ	ごぼう、にんじん たまねぎ、こまつな いんげん、あおのり	りんご
14 土	パン チーズ ミニゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	パン	牛乳、チーズ		バナナ
15 日						
16 月	御飯 ハヤシライス スパゲティサラダ ヨーグルト	牛乳 ビスケット	米、スパゲティ マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト 牛肉、ハム	たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ マッシュルーム グリーンピース	いりこ

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 火	御飯 肉じゃが カラフルソテー 大根となめこのみそ汁	牛乳 フルーチェ	米、じゃがいも、砂 糖、油	牛乳、牛肉 あわせみそ	ブロッコリー、だいこ ん、にんじん、たまね ぎ、なめこ、しらたき コーン、グリーンピース カットわかめ	オレンジ
18 水	御飯 さわらのスタミナ揚げ 切干大根の旨煮 五目汁	牛乳 せんべい	米、さつまいも、油、 片栗粉、砂糖	牛乳、さわら 油揚げ	にんじん、たまねぎ えのきたけ 切り干しだいこん ねぎ、すりごま	チーズ
19 木	御飯 鶏肉の照り焼き ひじきとピーマンのツナ和え さつまいもとウインナーのスープ	牛乳 バナナきなこ	米、さつまいも 砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、 ツナ油漬缶 きな粉、ウインナー	バナナ、ピーマン たまねぎ、にんじん ミックスベジタブル ひじき	いちご
20 金	御飯 さばのウスターソース煮 春雨の中華和え かき玉汁	牛乳 おにぎり	米、砂糖、はるさめ、 片栗粉、ごま油	牛乳、さば 卵、ハ ム、	もやし、きゅうり たまねぎ、にんじん ねぎ	かりんとう
21 土	パン チーズ みかん 牛乳	麦茶 お菓子	パン	牛乳、チーズ	みかん	かんぱん
22 日						
23 月						
24 火	御飯 あかうおの香り蒸し 白菜とツナのごま和え 水菜の中華スープ	牛乳 クラッカー	米、砂糖	牛乳、あかうお ツナ油漬缶、	はくさい、にんじん たまねぎ、みずな しいたけ、すりごま	りんご
25 水	御飯 クリームシチュー れんこんサラダ いちご	牛乳 ケーキ	米、じゃがいも マヨネーズ	牛乳、鶏むね肉	いちご、れんこん、にん じん、たまねぎ、きゅう り、グリーンピース コーン、すりごま ひじき	昆布
26 木	御飯 さけのチーズ焼き 小松菜ともやしの納豆和え チキンスープ	牛乳 コーンフレーク	米、コーンフレーク、 油、パン粉	牛乳、さけ 挽きわり納豆、 鶏ひき肉、 粉チーズ	かぶ、にんじん、もや し、こまつな、かぶ・葉	ウエハース
27 金	御飯 鶏肉の海苔しお唐揚げ ポテトサラダ 大根と人参のみそ汁	牛乳 ジャムサンド	米、食パン、じゃが いも、マヨネーズ、 油、片栗粉、小麦粉、 砂糖	牛乳、鶏もも肉 魚肉ハム あわせみそ	きゅうり、だいこん にんじん、 いちごジャム えのきたけ、あおのり	バナナ
28 土	パン チーズ 牛乳 ヨーグルト	麦茶 お菓子	アパマンミナック	牛乳、ヨーグルト、 チーズ		せんべい
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	464 kcal 16.8 g 13.7 g 1.3 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	1.4 mg 233 mg 21 mg 2.7 g

※献立は、仕入等により変更する場合があります。