



ハ～イ！おひるだよ！



すみれ保育園

令和8年2月 給食献立表

| 日 | 曜 | きゅうしょく こんだて | おやつ (上段:午前 下段:午後) | 赤: 血や肉になる | 黄: 热や力となる | 緑: 調子をととのえる | エネルギー たんぱく質 | 脂肪 塩分 |
|----|---|--|--|--|---|---|------------------|---------------|
| 2 | 月 | ごはん さんまおかか煮 のり酢あえ 具だくさん中華スープ | 麦茶(朝) ミニサラダせんべい 牛乳 豆乳ウエハース | ・さんまおかか煮・ツナ ・さざみのり ・豚コマ・木綿豆腐・牛乳 | ・精白米・じゃがいも | ・ほうれん草・もやし・人参 ・キャベツ ・にら・長ねぎ | 485kcal 17.8g | 18.1g 1.3g |
| 3 | 火 | おにライス 肉団子とマロニーのスープ 柑橘くだもの 節分 | アンパンマン野菜せんべい ジョアプレーンミニ豆まさきボーロ | ・錦糸たまご・なると ・ピッピッピチーズ ・肉団子(10) ・ジョア | ・精白米・バター・マロニー | ・スイートコーン・人参・玉ねぎ ・トマトケチャップ ・もやし・にら・しいたけ・長ねぎ ・柑橘くだもの | 525kcal 17.3g | 13.4g 2.2g |
| 4 | 水 | ごはん 鮭の塩焼き 五目おから 豚汁 | 麦茶(朝) こざかなせんべい(朝) 牛乳 クッキー | ・鮭の塩焼き・おから ・焼き竹輪 ・乾ひじき・豚コマ ・木綿豆腐 ・煮干し・みそ・牛乳 | ・精白米・サラダ油・三温糖 ・じゃがいも ・しらたき | ・人参・ごぼう・長ねぎ・乾しいたけ ・だいこん ・ごぼう・えのきたけ・ほうれん草 | 524kcal 25.0g | 13.0g 2.0g |
| 5 | 木 | ごはん 八宝菜 肉シユーマイ マロニーサラダ | 麦茶(朝) さつまいもぽんせん 牛乳 ゴーフレット | ・豚コマ・むきエビ ・肉シユーマイ(ヤ) ・ロースハム・牛乳 | ・精白米・ごま油・片栗粉 ・マロニー ・いりごま | ・たけのこ水煮・干しいたけ・白菜 ・長ねぎ ・にら・人参・しょうが・きゅうり ・もやし ・みかん缶 | 512kcal 19.2g | 14.6g 1.4g |
| 6 | 金 | ロールパン(卵なし) 野菜いろいろ肉団子 しょうゆフレンチサラダ クリームシチュー | 麦茶(朝) ビスコ アップル＆キャロットジュース 揚げせんべい(塩) | ・野菜いろいろ肉団子 ・ロースハム ・鶏コマ皮なし ・生クリーム ・牛乳 | ・ロールパン・じゃがいも ・バター ・薄力粉 | ・キャベツ・きゅうり・人参 ・スイートコーン ・玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー ・アップル＆キャロットジュース | 480kcal 15.8g | 15.8g 1.9g |
| 9 | 月 | ごはん ハンバーグ ごまマヨネーズあえ 豆腐とわかめのみぞ汁 | 麦茶(朝) アンパンマンソフトせんべい プリン(ス) | ・パンパーク・焼き竹輪 ・わかめ ・木綿豆腐・油揚げ ・煮干し ・みそ | ・精白米・マヨネーズ ・すりごま | ・トマトケチャップ・ほうれん草 ・人参 ・キャベツ・長ねぎ・えのきたけ | 518kcal 19.9g | 16.1g 1.6g |
| 10 | 火 | ごはん 白菜の納豆あえ おでん煮 柑橘くだもの | 麦茶(朝) 米菓(のり塩) 牛乳 バウムクーヘン | ・納豆・塩昆布 ・さつま揚げ ・はんぺん・焼き竹輪 ・鶏コマ皮なし ・りしりこんぶ・牛乳 | ・精白米・じゃがいも ・しらたき ・三温糖 | ・小松菜・人参・白菜・大根 ・いよかん | 518kcal 20.3g | 11.9g 1.3g |
| 12 | 木 | ごはん イワシのうめ煮 ブロッコリーともやしのごまあえ カレースープ | 麦茶(朝) クリームせんべい 牛乳 ★ハートのジャムサンド | ・イワシの梅煮 ・ぶたひき肉 ・高野豆腐・牛乳 | ・精白米・いりごま・三温糖 ・じゃがいも ・食パン | ・ブロッコリー・もやし・人参・にら ・玉ねぎ ・いちごジャム | 510kcal 22.2g | 15.8g 1.7g |
| 13 | 金 | 鮭おにぎり ヒレカツ マカロニサラダ かき玉汁(豆腐) ミニりんごゼリー | 麦茶(朝) こざかなせんべい(朝) 牛乳 ぱりぱりポテト | ・鮭ヒレカツ・ロースハム ・卵 ・木綿豆腐・油揚げ ・煮干し ・牛乳 | ・鮭おにぎり・サラダ油 ・マカロニー ・マヨネーズ・片栗粉 ・じゃがいも | ・きゅうり・人参・キャベツ ・スイートコーン ・玉ねぎ・にら ・すりおろしりんごゼリー | 489kcal 21.3g | 17.2g 1.9g |
| 16 | 月 | ごはん 厚焼きたまご 切り干し大根煮 沢煮椀 ピッピッピチーズ | 麦茶(朝) ふんわりコーン 牛乳 源氏パイ | ・厚焼きたまご・乾ひじき ・さつま揚げ ・豚もも細切り・油揚げ ・ピッピッピチーズ ・牛乳 | ・精白米・三温糖・しらたき ・片栗粉 | ・切干したいこん・人参 ・干しいたけ・ごぼう・大根・長ねぎ | 517kcal 17.7g | 17.9g 1.7g |
| 17 | 火 | ごはん 鶏肉と竹輪の甘辛煮 大根のさわやか漬け わかめスープ(豆腐) | 牛乳(朝) アンパンマンビスケット 麦茶 米菓(塩味) | ・鶏もも肉角切りころ15g ・焼き竹輪・わかめ ・木綿豆腐 ・牛乳 | ・精白米・片栗粉・サラダ油 ・三温糖 ・いりごま・ごま油 | ・しょうが・トマトケチャップ・大根 ・きゅうり ・人参・レモン果汁・えのきたけ ・もやし ・青ねぎ | 451kcal 16.9g | 15.4g 1.8g |
| 18 | 水 | ごはん さばのみぞれ煮 大豆と切り昆布の炒め煮 白菜とさといものみぞ汁 | 麦茶(朝) おやさいせんべい 麦茶 ★ココアブラウニー | ・さばのみぞれ煮 ・大豆水煮缶詰 ・切り昆布・さつま揚げ ・厚揚げ ・煮干し・淡色辛みそ・卵 | ・精白米・しらたき・サラダ油 ・三温糖 ・さといも | ・人参・白菜・長ねぎ・えのきたけ | 537kcal 18.8g | 20.1g 1.8g |
| 19 | 木 | ごはん マー婆ー豆腐 春巻き 大根ゆかりあえ | 麦茶(朝) くだものビスケット 牛乳 キラキラあられ(あまから) | ・絞り豆腐・ぶたひき肉 ・みそ ・春巻き・牛乳 | ・精白米・三温糖・ごま油 ・片栗粉 ・サラダ油 | ・たけのこ水煮・もやし・人参・にら ・長ねぎ ・しょうが・にんにく・大根 ・ゆかり粉 | 522kcal 16.9g | 19.2g 1.8g |
| 20 | 金 | ロールパン(卵あり) ウインナー・ケチャップあえ フレンチサラダ チャウダースープ(鶏肉) | 麦茶(朝) 米菓(のり塩) 麦茶 クラッカー | ・ワインナー・粉チーズ ・ロースハム ・鶏コマ皮なし・牛乳 | ・ロールパン(卵あり) ・サラダ油 ・じゃがいも・薄力粉・バター | ・トマトケチャップ・キャベツ ・さゅうり ・人参・スイートコーン・玉ねぎ ・にんにく | 423kcal 16.6g | 19.0g 2.3g |
| 24 | 火 | 大豆入りポークカレー 白菜の中華サラダ ソフフルヨーグルト | 麦茶(朝) クリームせんべい 麦茶 あまからしようゆせんべい | ・豚コマ・牛乳 ・スキムミルク ・大豆水煮缶詰・油揚げ ・ソフフル元気ヨーグルト | ・精白米・じゃがいも・バター ・いりごま ・ごま油 | ・人参・玉ねぎ・トマトケチャップ ・しょうが ・にんにく・白菜・きゅうり | 549kcal 17.9g | 16.0g 2.1g |
| 25 | 水 | ごはん 鶏のから揚げ 白菜と青菜のおかかあえ 具だくさんみぞ汁 | 麦茶(朝) ミニサラダせんべい 牛乳 プチスティック | ・鶏もも肉切り身・削り節 ・厚揚げ ・煮干し・淡色辛みそ ・牛乳 | ・精白米・片栗粉・サラダ油 ・じゃがいも ・しらたき | ・白菜・小松菜・人参・長ねぎ ・えのきたけ ・大根 | 493kcal 21.0g | 18.2g 1.5g |
| 26 | 木 | ごはん かつおフライ キャベツとほうれん草のごまあえ かき玉汁(豆腐) | 麦茶(朝) マンナビスケット 牛乳 キラキラあられ(青のりしようゆ) | ・かつおフライ・卵 ・木綿豆腐 ・油揚げ・煮干し・牛乳 | ・精白米・サラダ油・すりごま ・三温糖 ・片栗粉 | ・ほうれん草・キャベツ・人参 ・玉ねぎ ・にら | 496kcal 21.9g | 16.0g 1.4g |
| 27 | 金 | わかめごはん ポークビーンズ もやしのしょうゆフレンチサラダ 根菜のコンソメスープ | 麦茶(朝) さつまいもぽんせん ミルクヨーカン | ・大豆・ぶたひき肉 ・ロースハム ・鶏コマ皮なし ・ミルクヨーカン | ・精白米・三温糖・さつまいも | ・わかめごはんの素・玉ねぎ・人参 ・トマトケチャップ ・もやし・きゅうり・スイートコーン ・小松菜 ・大根・しめじ | 487kcal 20.0g | 10.3g 1.7g |

※献立は食材の入荷状況等、都合により変更になることがあります。

