

令和 8 年

2 月 給食献立表

りせ相模大野保育園

日 曜	屋 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2 月	ご飯 鶏の照り焼き 小松菜ともやしの納豆和え じゃがいもと油揚げの味噌汁 バイン缶	麦茶 サッポロポテト 牛乳 ミルクずもち	・鶏肉・納豆・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉	・精白米・調合油・じゃがいも ・片栗粉・上白糖	・こまつな ・にんじん・もやし ・バイン缶
3 火	ご飯 大豆と鶏ひき肉のカレー きゅうりの塩昆布和え ほうれん草のスープ ゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 ★せつぶん蒸しパン	・鶏肉・大豆 ・牛乳	・精白米・ごま油・いりごま ・薄力粉・調合油・上白糖	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・キャベツ ・きゅうり・塩昆布・ほうれん草 ・えのきたけ・しょうが
4 水	ご飯 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ お鮎と玉ねぎの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 せんべい 牛乳 テーズクッキー	・豚肉 ・淡色辛みそ・乳酸飲料 ・牛乳 ・チーズ	・精白米・調合油 ・マカロニ ・上白糖・マヨドレ・お鮎 ・薄力粉・マーガリン	・しょうが・たまねぎ・ピーマン ・にんじん・キャベツ・きゅうり
5 木	食パン スパニッシュオムレツ ★びかびかとまととじゃがいものすうぶ 大根サラダ みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 しらすわかめおにぎり	・鶏ひき肉 ・チーズ・鶏卵 ・削り節・牛乳 ・しらす干し	・食パン・砂糖・調合油 ・精白米・ごま	・かぼちゃ・たまねぎ・わかめ ・ほうれん草・トマトケチャップ ・だいこん・にんじん・きゅうり ・トマト・じゃが芋
6 金	ご飯 チャプチェ さつま芋とツナのサラダ 豆腐とわかめの中華スープ りんご	麦茶 リッツ 牛乳 お好み焼き	・豚肉 ・ツナ・削り節 ・木綿豆腐・牛乳	・精白米・はるさめ ・ごま油・上白糖・さつまいも ・マヨドレ・いりごま ・薄力粉	・にんじん・キャベツ・しいたけ ・もやし・にんにく・しょうが ・コーン・たまねぎ ・ブロッコリー・わかめ・りんご
7 土	味噌煮込みうどん さつまいもの煮物 パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 ヨーグルト せんべい	・豚肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・ヨーグルト	・うどん・上白糖 ・さつまいも	・にんじん・しめじ・ほくさい ・パナナ
9 月	ご飯 厚揚げの中華炒め ナムル 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	麦茶 サッポロポテト 牛乳 しらすトースト	・厚揚げ ・豚肉・チーズ・しらす ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・じゃがいも ・調合油・食パン ・上白糖・ごま油・ごま	・にんじん・いんげん ・ほうれん草・もやし ・切干しだいこん・わかめ ・オレンジ・焼きのり
10 火	サンマー麺 ポテトサラダ パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 五平餅	・豚肉 ・牛乳・淡色辛みそ	・中華めん・ごま油 ・片栗粉・じゃがいも ・マヨドレ・精白米・上白糖 ・いりごま	・ほくさい・もやし ・にんじん・にら・にんにく ・きゅうり・パナナ
11 水	            				
12 木	オムライス ハンバーグ フライドポテト ブロッコリー コーンスープ みかん	麦茶 マンナウエハース りんごジュース ホットケー キ	・鶏もも肉・鶏卵 ・牛乳・ぶたひき肉 ・鶏ひき肉	・精白米・調合油 ・パン粉 ・じゃがいも ・ホットケーキミックス	・たまねぎ・トマトケチャップ ・ブロッコリー・コーンクリーム ・みかん・りんごジュース
13 金	ご飯 ★釜の韓国風照り焼き ブロッコリーの味噌サラダ ニラたまスープ バイン缶	麦茶 リッツ 牛乳 ハートパイ	・あじ・淡色辛みそ・鶏卵 ・牛乳	・精白米・いりごま ・ごま油・上白糖・パイシート ・調合油	・長ねぎ・ごねぎ・にんにく ・ブロッコリー・にんじん ・キャベツ・しめじ・にら ・たまねぎ・バイン缶
14 土	麻婆丼 えのきたけと青梗菜のスープ りんご	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい ゼリー	・ぶたひき肉・赤色辛みそ ・豆腐・牛乳	・精白米・調合油・上白糖 ・片栗粉・ごま油	・にんにく・しょうが・にんじん ・長ねぎ・えのきたけ・チンゲンサイ ・りんご
16 月	ご飯 鶏肉の味噌マヨドレ焼き 切干大根の煮物 わけぎと豆腐のすまし汁 みかん	麦茶 サッポロポテト 麦茶 フルーツヨーグルト	・鶏肉・淡色辛みそ ・竹輪・木綿豆腐 ・ヨーグルト	・精白米・砂糖・マヨドレ	・切干しだいこん・にんじん ・いんげん・わけぎ・みかん ・みかん缶・パナナ ・バイン缶
17 火	ハヤシライス 白菜のツナサラダ ブロッコリーのコーンスープ ゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 りんごケーキ	・豚肉 ・ツナ ・牛乳	・精白米・調合油・ごま油 ・上白糖・いりごま・薄力粉 ・マーガリン	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・にんにく・トマト ・ほくさい・コーン・ブロッコリー ・ほうれん草
18 水	ごまおご飯 千草焼き コロコロ野菜の納豆和え 玉ねぎとわかめの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 せんべい 牛乳 青のりすなっ鮎	・鶏ひき肉・鶏卵・納豆 ・淡色辛みそ・乳酸飲料 ・牛乳	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖	・にんじん・しいたけ・みつば ・だいこん・ブロッコリー ・わかめ・たまねぎ・あおのり
19 木	ロールパン 鶏肉と大豆のトマト煮 三色サラダ 青梗菜とじゃが芋のスープ パナナ	麦茶 ウエハース 牛乳 小松菜とベーコンのおにぎ り	・鶏肉・煮し大豆 ・牛乳・ベーコン	・ロールパン・調合油・ごま油 ・上白糖・じゃがいも・精白米 ・いりごま	・にんにく・たまねぎ・トマト ・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん・きゅうり・チンゲンサイ ・パナナ・こまつな
20 金	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 白菜としめじの中華スープ りんご	麦茶 リッツ 牛乳 クラッカーサンド	・豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・上白糖・片栗粉 ・春雨・ごま油 ・クラッカー	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・きゅうり ・ほくさい・しめじ・きゅうり ・りんご・レーズン
21 土	和風ツナパゲティ 真ださんスープ パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 ヨーグルト せんべい	・ツナ ・牛乳・ヨーグルト	・スパゲティ ・調合油・じゃがいも	・たまねぎ・にんじん・ほうれん草 ・ブロッコリー・パナナ
23 月	              				
24 火	ご飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋のコロコロサラダ 大根と小松菜の味噌汁 バイン缶	麦茶 ビスケット 牛乳 さつまいも蒸しパン	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・豆腐・牛乳 ・淡色辛みそ	・精白米・パン粉・調合油 ・じゃがいも・上白糖 ・さつまいも ・マーガリン・薄力粉	・たまねぎ・トマトケチャップ ・にんじん・きゅうり・だいこん ・こまつな・バイン缶
25 水	ほうとううどん ブロッコリーのごま和え パナナ	麦茶 せんべい 牛乳 おかかチーズおにぎ り	・豚肉・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・チーズ・かつお節	・うどん・いりごま・上白糖 ・精白米	・ごぼう・だいこん・にんじん ・かぼちゃ・長ねぎ・パナナ ・ブロッコリー・カリフラワー
26 木	ケチャップライス 鶏のからあげ カレーポテトサラダ 春雨スープ ヨーグルト	麦茶 ウエハース 牛乳 ★誕生日ケーキ	・鶏肉・ヨーグルト ・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・調合油・片栗粉 ・じゃがいも・マヨドレ ・はるさめ・いりごま・薄力粉 ・マーガリン・上白糖	・にんじん・たまねぎ・コーン ・トマトケチャップ・きゅうり ・チンゲンサイ・みかん缶
27 金	麦ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草の白和え わけぎとかぶの味噌汁 オレンジ	麦茶 リッツ 牛乳 レーズンクッキー	・さけ・淡色辛みそ ・豆腐・牛乳	・押麦・上白糖・塩麹 ・いりごま・精白米 ・薄力粉・マーガリン	・ほうれん草・しいたけ ・にんじん・わけぎ・かぶ・オレンジ ・レーズン
28 土	中華丼 わかめスープ りんご	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい ゼリー	・豚肉 ・牛乳	・精白米・ごま油・片栗粉 ・じゃがいも ・せんべい・上白糖	・ほくさい・にんじん ・もやし・長ねぎ ・チンゲンサイ・たまねぎ・りんご

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.1g
2月の平均栄養量	541kcal	20.8g	16.9g	229mg	2.1mg	198μg	0.35mg	0.40mg	28mg	4.9g	1.1g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

★は新しいメニュー、行事食などです。

節分に大豆をまくのはどうして？



大豆は栄養満点！

A collection of various soy products including a green can of SOY milk, a small glass of soy milk, a package of soybeans (豆), a package of soy flour (きな粉), a package of soy-based snacks (もやし), a bottle of soy sauce (しょうゆ), and a package of soy-based snacks (豆ふり).

