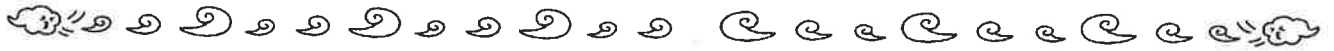


令和8年2月 給食献立表



節分と大豆について



節分は「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を込めて、邪気払いとして豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。豆まきの豆、「大豆」には、良質なたんぱく質が多く、そのほかにもさまざまな栄養素が含まれています。5歳以下の子どもは、硬いままの大豆を食べると窒息・誤嚥の危険性があるので、やわらかく煮たものや、納豆や豆腐、厚揚げなどいろいろな大豆製品をとるといいですね。



日 曜 日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の臓子を整えるもの)	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の臓子を整えるもの)
2月	冬野菜のカレー ごまサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ふかし芋	米じゃがいも 小麦粉 有塩バター はちみつ ごま油 砂糖 さつまいも	鶏肉 牛乳 ロースハム	れんこん 玉葱 人参 だいこん にんにく りんご キャベツ きゅうり みかん	鶏肉のマーマレード焼き 人参サラダ きのことスープ ★ご飯	米 マーマレード とうもろこし 砂糖 油	鶏肉 ツナ缶 ベーコン いりこ	にんにくしょうが 人参 パセリ えのきたけ しめじ しいたけ ほうれんそう
3火	白菜のうま煮 春雨スープ 果物 ★ご飯	お茶 節分ぼーろ	米 油 砂糖 でんぶん 春雨 さつまいも 油 小麦粉 ポーロ	豚肉 厚揚げ ベーコン いりこ 大豆 ひじき 卵	はくさい しいたけ 人参 だいこん にんにく バナナ 干し椎茸	みそ煮こみうどん 南瓜 そぼろ煮 ★ご飯	米 うどん 砂糖	豚肉 かまぼこ 油揚げ わかめ みそ いりこ 鶏肉	人参 しいたけ ごぼう 根菜ねぎ かぼちゃ 玉葱
4水	魚のごま油焼き おかか和え 豚汁 ★ご飯	牛乳 バナナケーキ	米 でんぶん ごま油 ツナ缶 さいとも 砂糖 小麦粉 有塩バター	赤魚 かつお節 豚肉 玉葱 いりこ みそ 牛乳 スキムミルク 卵	キャベツ もやし 人参 ごぼう だいこん ねぎ バナナ	肉団子のポトフ マカロニサラダ ★ご飯	米 でんぶん じゃがいも マカロニ とうもろこし マヨネーズ	鶏肉 木綿豆腐 卵 ロースハム	根菜ねぎ しょうが 人参 玉葱 ブロッコリー カリフラワー きゅうり
5木	ぎせい豆腐 ツナ和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 ごまクッキー	米 砂糖 小麦粉 ごま 有塩バター	豆腐 鶏ひき肉 ひじき グリーンピース もやし わかめ いりこ みそ 牛乳 きな粉	玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース もやし チンゲンツァイ だいこん	竹輪のカレー風味揚げ 大根と水菜のサラダ みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 でんぶん 油 砂糖 ごま油 ごま さいとも	竹輪 みそ いりこ	だいこん みずな しいたけ 人参
6金	水炊き れんこんきんぴら 果物 ★ご飯	牛乳 のりしらすトースト	米 春雨 油 砂糖 ごま 食パン	鶏肉 豆腐 こんぶ 牛乳 しらす干し 焼きのり とろけるチーズ	はくさい 人参 えのきたけ ぶなしめじ ねぎ かぼちゃ れんこん ネーブル	小松菜としめじのキッシュ もやしとピーマンのソテー ミネストローネ ★ご飯	米 バター 油 マカロニ	ベーコン 卵 牛乳 生クリーム	ごまつな しめじ もやし ピーマン 人参 玉葱 カリフラワー セロリー にんにく パセリ キャベツ
7土	野菜ラーメン にんじんしりしり ★ご飯	牛乳 バウムクーヘン 果物	米 中華めん ごま油 油 バウムクーヘン	鶏肉 みそ 牛乳 ツナ缶 卵	人参 キャベツ もやし 玉葱 みかん	魚のみそ照り焼き 昆布豆 けんちん汁 ★ご飯	米 砂糖	あじみそ 大豆 こんぶ 鶏肉 油揚げ 豆腐 いりこ	しょうが 人参 ごぼう ごまつな
9月	オムレツ 温野菜サラダ コーンチャウダー ★ご飯	牛乳 黒糖蒸しパン	米 有塩バター 油 じゃがいも コーン 小麦粉 黒砂糖	卵 スキムミルク ツナ缶 ベーコン 牛乳 生クリーム	ぶなしめじ 玉葱 人参 カリフラワー ブロッコリー パセリ レーズン	チキンビーンズ ごぼうサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 コーン缶 マヨネーズ	鶏肉 大豆 かつお節 ツナ缶	玉葱 人参 ごぼう
10火	柳川煮 あつさり納豆 みそ汁 ★ご飯	牛乳 マドレーヌ	米 油 砂糖 ふ 小麦粉 糖塩バター	豚肉 卵 糸引納豆 わかめ いりこ みそ 牛乳	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん もやし しそ ごまつな	にゅう種 はんぺんカレーマヨ炒め ★ご飯	米 そうめん 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 油揚げ かまぼこ かつお節 こんぶ はんぺん	干し椎茸 ごまつな えのきたけ ねぎ
12木	魚の竜田揚げ ひじきの和風サラダ みそ汁 果物 ★ご飯	お茶 芋ぜんざい	米 でんぶん 油 砂糖 ごま さつまいも	まさば 鶏肉 ひじき 油揚げ いりこ みそ あずき	しょうが 人参 きゅうり はくさい 玉葱 ねぎ みかん	雑菜 すまし汁 ★ご飯	米 油 はるさめ 砂糖	豚肉 卵 はんぺん こんぶ かつお節	もやし ほうれんそう 人参 干し椎茸 しめじ ごまつな
13金	鶏肉のクリーム煮 小松菜のサラダ 果物 ★食パン	お茶 昆布のおにぎり	食パン 小麦粉 油 コーン缶 マカロニ 有塩バター 砂糖 米 ごま油	鶏肉 スキムミルク ツナ缶 かつお節 塩昆布	玉葱 人参 パセリ ごまつな きゅうり キャベツ みかん	ぎせい豆腐 ごまマヨネーズ和え みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 とうもろこし ごま マヨネーズ	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ わかめ みそ いりこ	玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース キャベツ きゅうり しめじ
14土	みそ煮こみうどん かぼちゃのおかか煮 ★ご飯	牛乳 クラッカー チーズ	米 うどん 砂糖 クラッカー チーズ	豚肉 油揚げ みそ いりこ かつお節 牛乳	人参 玉葱 だいこん しいたけ ねぎ かぼちゃ	魚のケチャップ煮 磯和え みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 ごま	まさば のり 厚揚げ わかめ いりこ みそ	しょうが ほうれんそう もやし 人参 えのきたけ
16月	ハヤシチュー ナムル 果物 ★ご飯	牛乳 揚げごぼう	米 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター ごま油 砂糖 でんぶん 油 ごま	牛肉 牛乳	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース トマト缶 もやし ほうれんそう ごぼう みかん	豆腐とツナの小判焼き せん切り野菜 春雨スープ ★ご飯	米 コーン缶 油 パン粉 春雨	豆腐 ツナ缶 いりこ スキムミルク 卵	人参 玉葱 だいこん キャベツ きくらげ はくさい
17火	焼き魚 干草あえ だんご汁 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 油 ごま 砂糖 小麦粉 ポップコーン	まさば 卵 豚肉 いりこ みそ 牛乳	ほうれんそう キャベツ もやし 人参 だいこん ごぼう 玉葱 ぶなしめじ ねぎ	みそおでん ツナとわかめの和え物 ★ご飯	米 さいとも 油 砂糖	鶏肉 厚揚げ 卵 竹輪 みそ わかめ ツナ缶	人参 だいこん はくさい
18水	豆腐と焼肉のみそ煮 拌三糸 果物 ★ご飯	お茶 お好み焼き	米 油 砂糖 でんぶん 春雨 ごま油 小麦粉 マヨネーズ	豆腐 鶏ひき肉 みそ ロースハム 卵 豚肉 かつお節 あおのり	人参 玉葱 菜ねぎ きゅうり ネーブル キャベツ もやし	カレーうどん にんじんしりしり ★ご飯	米 うどん 油 でんぶん はちみつ	鶏肉 かまぼこ いりこ ツナ缶 卵	玉葱 人参 菜ねぎ にんにく もやし
19木	※厚生会巡 ゆかりごはん チキン南蛮 ブロッコリーのごま和え 豆乳汁	牛乳 クリームケーキ	米 小麦粉 油 砂糖 ごま カステラ	鶏肉 豆腐 いりこ 豆乳 みそ 牛乳 生クリーム	ゆかり 玉葱 ブロッコリー 人参 干し椎茸 こねご もやし	シチュー 小松菜のソテー ★ご飯	米 じゃがいも コーン缶 油 小麦粉 バター	鶏肉 スキムミルク 豚肉 竹輪	玉葱 人参 ブロッコリー ごまつな もやし
20金	魚のみそマヨ焼き 大根と水菜の和え物 ニラ玉スープ ★ご飯	牛乳 あんバターサンド	米 砂糖 マヨネーズ ごま ごま油 でんぶん コッペンパン 有塩バター	さわか みそ しらす干し 卵 牛乳 あずき	だいこん みずな なら 人参 玉葱	豚肉の生姜焼き ほうれん草とひじきの和え みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖	豚肉 チーズ ひじき ハム 豆腐 みそ いりこ	玉葱 人参 しょうが ほうれんそう えのきたけ ねぎ
21土	チャンポン じゃがいもそぼろ煮 ★ご飯	牛乳 丸ポロ チーズ	米 中華めん 油 じゃがいも 砂糖 まるぼーろ	豚肉 ちくわ 牛乳 鶏ひき肉 チーズ	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ	すきやき 大根と人参の酢の物 ★ご飯	米 しらす 油 砂糖	牛肉 豆腐 しらす干し	はくさい ねぎ 人参 しいたけ だいこん きゅうり
24火	肉じゃが キャベツの塩昆布和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 チーズ蒸しパン	米 じゃがいも しらす干し 油 砂糖 ごま油 小麦粉 有塩バター	牛肉 塩昆布 かつお節 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 チーズ 卵	玉葱 人参 さやいんげん キャベツ トウモロコシ だいこん	スパゲティミートソース 豆乳スープ ★ご飯	スパゲティ 油 小麦粉 でんぶん	牛肉 豚肉 チーズ ハム かつお節 豆乳	人参 玉葱 ピーマン しめじ ねぎ
25水	豆腐とキャベツの味噌炒め きのこスープ 果物 ★ご飯	牛乳 パンパディング	米 油 砂糖 食パン 有塩バター	豆腐 豚肉 みそ ベーコン いりこ 牛乳 卵 スキムミルク	人参 玉葱 キャベツ えのきたけ ぶなしめじ しいたけ バナナ りんご レーズン	魚の磯辺揚げ ひじき五目煮 かぶのみそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 砂糖	メルルーサ あおのり ひじき 大豆 油揚げ わかめ さつま揚げ みそ いりこ	人参 さやいんげん かぶ
26木	魚ロッケ ハリハリます みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 ひじきのケーキサレ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ごま 焼きさ 米粉 油	白身魚すり身 卵 油揚げ わかめ みそ いりこ 牛乳 ひじき おから 豆乳	人参 玉葱 切干だいこん きゅうり えのきたけ ネーブル	カレー ヨーグルトサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ マヨネーズ	牛肉 牛乳 ハム ヨーグルト	玉葱 人参 グリーンピース りんご にんにく ブロッコリー キャベツ
27金	ポークビーンズ ごまマヨネーズ和え 果物 ★ご飯	お茶 山菜おこわ	米 じゃがいも 砂糖 ごま マヨネーズ もろ 油	大豆 豚肉 ベーコン ちくわ 鶏肉	玉葱 人参 キャベツ きゅうり みかん ぶなしめじ きくらげ グリーンピース	オムレツ ブロッコリーのソテー ツナチャウダー ★ご飯	米 油 とうもろこし じゃがいも 砂糖	卵 ベーコン ハム ツナ缶 牛乳 生クリーム	サラダ菜 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ パセリ
28土	きつねうどん さつま芋と大豆の甘がらめ ★ご飯	牛乳 メロンパン	米 うどん 砂糖 さつま芋 油 メロンパン	油揚げ いりこ 大豆 牛乳	干し椎茸 人参 玉葱 ねぎ	厚揚げと小松菜の炒め煮 春雨の酢の物 あずか汁 ★ご飯	米 油 砂糖 春雨 コーン缶 ごま油	厚揚げ 豚肉 ハム 鶏肉 みそ スキムミルク いりこ	ごまつな 人参 しめじ きゅうり だいこん 玉葱 チンゲンツァイ