



2026年02月 献立表



「28大アレルゲン」の項目は本帳票のダウンロード時点での提供予定の商品から選定しているため変更の可能性があります。

Oisix献立 ★ミールキット用

3歳未満

日	曜	昼食	28大アレルゲン	赤	黄	緑	栄養価	おやつ
				体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える		午前
2 16	月	ごはん 鮭の塩こうじ漬け (はくさいと油揚げの煮浸し みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	乳 大豆 さけ 小麦	牛乳★ さけ★ 油揚 げ★ 米みそ(淡色辛 みそ)★	米 砂糖 油	はくさい たまねぎ カットわかめ	エネルギー: 254kcal たんぱく質: 18.1g 脂質: 4.1g 炭水化物: 37.1g カルシウム: 38mg 食塩相当量: 1.1g	麦茶 ビスケット
3 節分	火	おにさんライス 和風ボテトサラダ(ツナ・コーン) みそ汁(れんこん・ほうれん草)	鶏肉 豚肉 大豆 バナ ナ 小麦	鶏ひき肉★ ウイン ナー★ ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ)★	米 砂糖 油 じゃがい も マヨドレ★ 米粉 片栗粉	たまねぎ にんじん お ろししょうが きゅうり コーン れんこん ほう れんそう	エネルギー: 296kcal たんぱく質: 12.2g 脂質: 9.1g 炭水化物: 44.4g カルシウム: 23mg 食塩相当量: 1.2g	牛乳 パンケーキ
4 18	水	たれカツ丼 ブロッコリーのごま和え みそ汁(かぶ・なめこ)	大豆 小麦 鶏肉 ごま	牛乳★ 鶏もも肉★ 米みそ(淡色辛みそ)★ きな粉	米 小麦粉★ パン粉 ★ 油 砂糖 白いりご ま★	キャベツ ブロッコリー にんじん かぶ なめこ	エネルギー: 288kcal たんぱく質: 12.3g 脂質: 6.8g 炭水化物: 46g カルシウム: 43mg 食塩相当量: 1.5g	麦茶 きなこマカロニ
5 19	木	ごはん 生揚げとチンゲン菜のとろみ煮 かぼちゃの甘辛焼き みそ汁(玉ねぎ・だいこん) バナナ	大豆 豚肉 ごま バナナ 小麦	牛乳★ 生揚げ★ 豚 ひき肉★ 米みそ(淡色 辛みそ)★	米 油 砂糖 片栗粉	チンゲンサイ かぼちゃ たまねぎ だいこん バ ナナ★	エネルギー: 303kcal たんぱく質: 10.1g 脂質: 7.7g 炭水化物: 51.3g カルシウム: 103mg 食塩相当量: 0.9g	麦茶 せんべい
6 20	金	食パン 鶏のトマト煮(じゃがいも・玉ねぎ) (はくさいのコールスロー(マヨドレ) コンソメスープ(えのき・ベーコン) マスカットゼリー	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 牛肉 ゼラチン	牛乳★ 鶏もも肉★ ベーコン★	食パン★ 油 砂糖 じゃがいも マヨドレ★ マスカットゼリー	トマト缶 たまねぎ はく さい にんじん コーン えのきたけ	エネルギー: 221kcal たんぱく質: 10.7g 脂質: 7.3g 炭水化物: 31.1g カルシウム: 28mg 食塩相当量: 1.0g	麦茶 クッキー
9 月	月	ごはん バーベキューチキン マッシュ里芋 みそ汁(生揚げ・キャベツ)	鶏肉 大豆 豚肉 小麦 りんご	牛乳★ 鶏もも肉★ 生揚げ★ 米みそ(淡 色辛みそ)★	米 砂糖 さといも 油	たまねぎ おろしにんにく あおのり キャベツ トマトピューレー バセ リ粉	エネルギー: 227kcal たんぱく質: 11g 脂質: 3.1g 炭水化物: 40.6g カルシウム: 40mg 食塩相当量: 1.0g	麦茶 サブレ
10 24	火	豚のあんかけ焼きそば ブロッコリーのツナマヨドレサラダ みそ汁(切干・はくさい)	乳 豚肉 大豆 小麦	牛乳★ 豚肉(もも)★ ツナ水煮缶 米みそ(淡 色辛みそ)★	砂糖 片栗粉 蒸し中 華めん★ 油 マヨドレ ★	にんじん しめじ たま ねぎ コーン ブロッコ リー 切干大根 はくさ い	エネルギー: 269kcal たんぱく質: 15g 脂質: 8.3g 炭水化物: 39.4g カルシウム: 39mg 食塩相当量: 1.3g	牛乳 コーンフレーク
12 26	木	ごはん さわらの童田揚げ チンゲン菜とにんじんの白和え みそ汁(ねぎ・麺)	小麦 大豆 鶏肉 ごま 牛肉 豚肉 ゼラチン	さわら 木綿豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 鶏むね★	米 片栗粉 油 砂糖 焼きふ★ ビーフン ご ま油★	しょうが チンゲンサイ にんじん ねぎ にら	エネルギー: 267kcal たんぱく質: 12.5g 脂質: 7.7g 炭水化物: 38.1g カルシウム: 62mg 食塩相当量: 0.9g	麦茶 おやき
13 バレン タイン デー	金	ハヤシライス かぼちゃとハムのマヨドレサラダ コンソメスープ(だいこん・はくさい) オレンジ	豚肉 大豆 ゼラチン オ レンジ 鶏肉	豚肉(もも)★ ハム★	米 油 マヨドレ★ コーンフレーク★ マ シュマロ★	おろしにんにく たまね ぎ しめじ グリンピー ス かぼちゃ バセリ粉 だいこん はくさい オ レンジ★	エネルギー: 294kcal たんぱく質: 10.2g 脂質: 8.8g 炭水化物: 45.8g カルシウム: 24mg 食塩相当量: 1.2g	麦茶 せんべい
17 火	火	ごはん 豚とパプリカの和風炒め 味噌ボテト すまし汁(ほうれん草・豆腐)	豚肉 大豆 小麦 牛肉 鶏肉 ゼラチン	牛乳★ 豚肉(もも)★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 木綿豆腐★	米 油 砂糖 じゃがい も	たまねぎ 赤ピーマン ほうれんそう もやし にんじん	エネルギー: 237kcal たんぱく質: 10.8g 脂質: 4.9g 炭水化物: 39.4g カルシウム: 20mg 食塩相当量: 0.7g	麦茶 ビスケット
25 水	水	ごはん 鶏とほうれん草のクリーム煮 (にんじんとパプリカの甘酢和え みそ汁(じゃがいも・わかめ) マスカットゼリー	鶏肉 大豆 小麦 ごま	牛乳★ 鶏もも肉★ 調整豆乳★ 米みそ (淡色辛みそ)★ きな 粉★	米 油 小麦粉★ 砂 糖 じゃがいも マス カットゼリー 食パン★ 白いりごま★	ほうれんそう えのきた け にんじん 黄ピーマ ン カットわかめ	エネルギー: 273kcal たんぱく質: 11.2g 脂質: 4.0g 炭水化物: 49.9g カルシウム: 55mg 食塩相当量: 0.8g	麦茶 クッキー
27 特別食	金	ハヤシライス かぼちゃとハムのマヨドレサラダ コンソメスープ(だいこん・はくさい) オレンジ	乳 豚肉 大豆 小麦 オ レンジ 鶏肉	牛乳★ 豚肉(もも)★ ハ ム★	米 油 マヨドレ★	おろしにんにく たまね ぎ しめじ グリンピー ス かぼちゃ バセリ粉 だいこん はくさい オ レンジ★ ほうれんそう	エネルギー: 294kcal たんぱく質: 10.2g 脂質: 8.8g 炭水化物: 45.8g カルシウム: 0.9mg 食塩相当量: 1.2g	麦茶 フルーチェ
寒さがいちばん厳しい2月。体をあたためるメニュー、旬の食材を取り入れ、しっかり食べて元気に冬を乗り切れる献立を心がけています。								
2月は節分やバレンタインなど季節の行事もありますね。節分は「一年の健康を願い、春を迎える行事」とされ、給食でも行事にちなんだメニューや冬の食材を取り入れています。また、今月の食育テーマ「ほうれん草」を通じて、旬の味や栄養について伝えていきたいと思います。 ☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。☆								
目標値								
エネルギー								
タンパク質								
脂質								
炭水化物								
カルシウム								
食塩相当量								
月平均値(おやつ含めず)								
460kcal								
11.6g								
14.0g								
42g								
213mg								
1.1g								

