



食事だより


 2月2日～2月6日
NO.1175 2026.1.30

日	曜日	午前のおやつ	昼 食	主 な 食 材	午後おやつ
2	月	牛乳 りんご 	胚芽米入りごはん 大根のかきたま肉団子スープ モヤシの酢の物	(精白米・胚芽米) (大根・鶏肉・豆腐・生姜・玉葱・人参・小松菜・木耳・鶏卵・白ゴマ) (モヤシ・キュウリ・人参) (パイン缶・ヨーグルト・コーンフレーク・牛乳)	

節分献立

3	火	牛乳 キウイ 	やこめごはん キャベツとナメコのみそ汁 イワシの梅煮 カボチャのヒジキ煮	(水煮大豆・ちりめんじゃこ・絹さや・精白米) (キャベツ・ナメコ・モヤシ・玉葱・味噌) (イワシ・生姜・サヤインゲン・梅干し) (カボチャ・人参・板コンニャク・ヒジキ・白ゴマ) △ (精白米・きな粉・牛乳) ◆ (白玉粉・上新粉・きな粉・牛乳)	
4	水	牛乳 いよかん 	卵・乳抜きパン・牛乳 根菜とチキンのトマト煮込み 春雨のゴマサラダ	(卵・乳抜きパン・牛乳) (レンコン・ジャガイモ・人参・玉葱・鶏肉・マッシュルーム・パセリ・ケチャップ) (春雨・ツナ・人参・キュウリ・コーン缶・白ゴマ・マヨネーズ) (サツマイモ・黒ゴマ・麦茶)	
5	木	牛乳 りんご 	ごはん 白ネギと青ノリのみそ汁 白菜と厚揚げの炒め物 ゴボウのカツオ和え	(精白米) (白ネギ・青ノリ・しめじ・油揚げ・味噌) (白菜・厚揚げ・玉葱・マイタケ・チンゲン菜) (ごぼう・キュウリ・人参・かつお節) (こんぶ・ぽんかん・牛乳)	
6	金	牛乳 キウイ 	胚芽米入りごはん 長イモとワカメのすまし汁 小松菜の豚ミンチ焼き きんぴらおから	(精白米・胚芽米) (長イモ・ワカメ・玉葱・モヤシ) (小松菜・豚肉・玉葱・豆腐・椎茸・生姜) (おから・ゴボウ・人参・板コンニャク・小葱) (ジャガイモ・人参・青のり・牛乳)	



3歳未満児	エネルギー	たんぱく質	脂質	3歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂質
433kcal	19g	12g	504kcal	22g	15g		

