



れいわ ねん
令和8年

2月こんだてひょう



日	曜	こんだてめい			エネ ルギー Kcal	たんぱく しつ g	おもにからだをつくる しょうひん (あか)	おもにねつやちからになる しょうひん (きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょうひん (みどり)
		しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず					
2	月	いなりごはん		にくとうふ みそ汁	680	32.9	牛乳 豚肉 油揚げ とうふ みそ	ごま 米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ にんじん 小松菜 ねぎ
3	火	小松菜ご飯		じゃこと大豆の甘辛 いわしのつみれ汁	610	29.5	牛乳 ちりめんじゃこ 大豆 油揚げ 鶏肉 いわしのすり身	ごま 米 砂糖 でんぷん	小松菜 にんじん だいこん ねぎ
4	水	しょうゆ ラーメン		サモサ りんご	663	27.5	牛乳 豚肉 ツナ	冷凍ラーメン ぎょうざの皮 油 じゃがいも	にんじん だけのこ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ りんご
5	木	ピザトースト		ポークビーンズ レモンドレッシングサラダ	579	26.7	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 大豆	パン 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト ピーマン キャベツ きゅうり レモン汁
6	金	豚もやし丼		吉野汁 みかん	566	20.4	牛乳 豚肉 油揚げ	ごま 米 麦 油 砂糖 さといも でんぷん	もやし 小松菜 玉ねぎ にんじん だいこん しめじ みかん
9	月	ゆかりごはん		ししゃものカレー焼き キャベツとえのきのおひたし けんちん汁	558	22.1	牛乳 ししゃも 鶏肉 とうふ	ごま 米 むぎ 油 でんぷん こんにゃく 里芋	ゆかり粉 きゅうり ねぎ キャベツ にんじん ごぼう だいこん
10	火	コッペパン		マカロニグラタン 小魚入りサラダ 中華風コーンスープ いちご	654	29.7	牛乳 えび 粉チーズ 小女子 ベーコン 豚肉 鶏肉	パン マカロニ 小麦粉 油 でんぷん	玉ねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ きゅうり 小松菜 ホールコーン もやし いちご
11	水	建国記念の日							
12	木	中華丼		卵スープ もやしの甘酢あえ みかん	646	29.3	牛乳 豚肉 いか えび 卵 とうふ	ごま 米 油 でんぷん じゃがいも 砂糖	干しいたけ きくらげ だけのこ にんじん 白菜 ねぎ 玉ねぎ しめじ 小松菜 もやし きゅうり みかん
13	金	スパゲティー ナポリタン		ごまドレサラダ ブラウニー	633	22.5	牛乳 ベーコン 卵	スパゲティー 小麦粉 ココア ごま 油 じゃがいも 砂糖	にんじん ホールトマト ピーマン キャベツ
16	月	きんぴらごはん		魚のしょうが焼き 糸こんにゃくのあえもの みそしる	692	31.3	牛乳 豚肉 さば とうふ わかめ みそ	ごま 米 もち米 麦 油 こんにゃく 砂糖 でんぷん	ごぼう にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ
17	火	シュガー トースト		コーンサラダ 鮭のシチュー オレンジつぶつぶゼリー	660	24.5	牛乳 ベーコン 鶏肉 鮭 寒天	パン マーガリン 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも	キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん 玉ねぎ オレンジジュース マッシュルーム 小松菜 みかん缶
18	水	やきそば		春雨スープ スパイシーポテト	623	23.9	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 あおのり 春雨	中華めん ごま 油 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ もやし にんじん ねぎ 小松菜
19	木	金時おこわ		ししゃもの南蛮漬け ごま和え とんじる	587	24.6	牛乳 ししゃも 豚肉 みそ とうふ	ごま 米 もち米 油 さつまいも 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ねぎ キャベツ もやし 小松菜 にんじん ごぼう だいこん
20	金	むぎごはん		魚の竜田揚げ 切り干し大根の炒め煮 沢煮椀	612	27.6	牛乳 豚肉 ホキ 油揚げ	米 麦 油 でんぷん 砂糖	切り干しだいこん にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ
23	月	天皇誕生日							
24	火	みそにこみ うどん		かぼちゃのおやき ちくわと野菜のあえもの	571	24.2	牛乳 ちくわ 鶏肉 油揚げ みそ	うどん ごま 油 でんぷん 砂糖	ごぼう 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜 かぼちゃ キャベツ もやし
25	水	シナモントースト		まめまめサラダ ミネストローネ かんきつ類	586	20.9	牛乳 豚肉 大豆 金時豆	パン マーガリン ごま マカロニ 砂糖 油 じゃがいも	シナモン キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ ホールトマト かんきつ類
26	木	米粉の カレーライス		海藻サラダ ミックスフルーツ	651	20.3	牛乳 鶏肉 海藻ミックス	米 米粉 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン みかん缶 もも缶 りんご缶
27	金	あぶら麴丼		土佐あえ さつまい	614	28.0	牛乳 卵 鶏肉 卵 とうふ みそ	焼き麴 米 麦 油 砂糖 こんにゃく さつまいも	玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜 ごぼう にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

こん げつ もく ひょう
今月の目標：なごやかに食事をしよう。