



# 令和8年 2月給食献立表 ~ げんきメニュー ~



毎月19日は、「食育の日」と「うだ育児の日」です！



宇陀市こども未来課

★ 手作りおやつ

| 日   | 曜日 | 献立名  | ざいりょう                         |  |  |                           | 10時のおやつ／3時のおやつ                      |   |
|-----|----|--|-------------------------------|--|--|---------------------------|-------------------------------------|---|
|     |    |  | 赤◇ 血や肉になるもの<br>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類 | 緑◇ からだの調子を整えるもの<br>野菜類・藻類・くだもの類          | 黄◇ カや体温となるもの<br>穀類・油脂類・砂糖類・いも類             | その他                       | 献立名                                 | ざいりょう   |
| 2月  | 月  | 鬼さん豆キーマカレー   | 牛ひき肉,豚ひき肉,大豆                  | 玉葱,ミックスベジタブル,レーズン                        | 米,油,じゃがいも,とんがりコーン                          | 塩コショウ,オールスパイス             | 牛乳                                  | 牛乳  |
|     |    | スパゲティサラダ<br>チーズ                                    | <b>節分</b><br>チーズ              | きゅうり,コーン,人参                              | スパゲッティ,卵なしマヨネーズ                            | カレーフレーク,ケチャップ<br>塩コショウ    | 牛乳<br>おやさいせんべい                      | 牛乳<br>アンパンマンのソフトせんべい                                    |
| 3火  | 火  | コッペパン・牛乳   | 牛乳                            | にんにく,玉葱                                  | コッペパン 味付                                   | 塩,ケチャップ,カレー粉              | 牛乳                                  | 牛乳  |
|     |    | タンドリーチキン<br>イタリアンサラダ<br>ミネストローネ<br>パンナコッタ風         | 鶏肉,ヨーグルト<br>無塩せきベーコン          | 大根,きゅうり,人参<br>にんにく,玉葱,人参,さやいんげん,トマト      | 卵なしマヨネーズ<br>笑顔ドレッシングイタリアン<br>マカロニ,じゃがいも,砂糖 | ケチャップ,ソース,コンソメ<br>パンナコッタ風 | 牛乳<br>白い風船<br>お茶<br>節分ボーロ           | 牛乳<br>白い風船<br>ほうじ茶<br>おにわそとボーロ<br>【以上児】白い風船             |
| 4水  | 水  | ご飯   | いわし【未満児】白身魚                   | <b>宇陀産</b><br>小松菜,白菜                     | 米  | しょうゆ,みりん,酒                | 牛乳                                  | 牛乳  |
|     |    | 蒲焼風<br>小松菜のしらす和え<br>けんちん汁                          | しらす干し<br>豆腐,鶏肉                | 大根,人参,ごぼう,白ねぎ,干しいたけ                      | 小麦粉,油,砂糖<br>こんにゃく,里芋,ごま油                   | しょうゆ,かつお・昆布だし<br>しょうゆ,出汁  | 牛乳<br>ぱりんこ<br>★りんごゼリー               | 牛乳<br>ぱりんこ<br>【以上児】ぱりんこ<br>イナアガー,砂糖,りんごJ                |
| 5木  | 木  | コッペパン  | 豚肉                            | もやし,キャベツ,人参,玉葱,生しいたけ                     | コッペパン 味付                                   | しょうゆ,中華だし,塩               | 牛乳                                  | 牛乳  |
|     |    | 五目ラーメン<br>チキンナゲット<br>洋風白和え<br>牛乳                   | チキンナゲット<br>豆腐,チーズ,ハム<br>牛乳    | ブロッコリー <b>宇陀産有機</b>                      | 中華めん<br>油<br>砂糖,卵なしマヨネーズ,すりごま              | ケチャップ<br>しょうゆ             | 牛乳<br>サクッとあられ<br>ジョア<br>まあるいクラッカー   | 牛乳<br>サクッとあられ<br>ジョア<br>まるいクラッカーミニ,5連                   |
| 6金  | 金  | ご飯   | 豆腐,合挽ミンチ,大豆,赤みそ               | しょうが,にんにく,白ねぎ,生しいたけ                      | 米  | 塩コショウ,酒,しょうゆ,みりん          | 牛乳                                  | 牛乳  |
|     |    | 麻婆豆腐<br>もやしのナムル<br>わかめと白菜のスープ<br>元気ヨーグルト           | わかめ<br>元気ヨーグルト                | 水菜,白菜,人参 <b>宇陀産有機</b>                    | 油,砂糖,片栗粉<br>ごま油,すりごま,砂糖                    | 中華だし<br>塩,しょうゆ            | 牛乳<br>サクサクボーロかぼちゃ<br>牛乳<br>さやえんどうミニ | 牛乳<br>サクサクボーロかぼちゃ<br>牛乳<br>さやえんどうミニ                     |
| 7土  | 土  | 親子丼  | 鶏肉,卵,油揚げ                      | 人参,玉葱,干しいたけ,ねぎ                           | 米,砂糖                                       | みりん,酒,しょうゆ,かつお昆布だし        | 牛乳                                  | 牛乳  |
|     |    | アレルゲンなしゼリー   |                               | <b>宇陀産有機</b>                             | アレルゲンなしゼリー                                 |                           | 牛乳<br>ミニひじきあられ<br>牛乳<br>ミニ野菜スティック   | 牛乳<br>ミニひじきあられ4連<br>牛乳<br>ミニ野菜スティック                     |
| 9月  | 月  | ご飯   | 豚肉                            | 白菜,しょうが,人参,玉葱,生しいたけ,筍,きくらげ               | 米  | 酒,塩,中華だし,オイスターソース         | 牛乳                                  | 牛乳  |
|     |    | 八宝菜<br>パインきんとん<br>豆腐のかき玉スープ<br>サクッとコンブ             | 卵,豆腐                          | パイン缶詰<br>玉葱,しめじ,トウモロコシ<br>サクッとコンブ【未満児なし】 | 油,ごま油,片栗粉<br>さつまいも,砂糖<br>片栗粉               | 中華だし,塩コショウ,しょうゆ           | 牛乳<br>ポテト菓子<br>牛乳<br>あげせん           | 牛乳<br>おととと<br>牛乳<br>アンパンマンあげせん                          |
| 10火 | 火  | コッペパン  | 絹あげ,豚ひき肉,チーズ                  | 玉葱,トマト缶,ブロッコリー                           | コッペパン 味付                                   | 塩コショウ,中濃ソース,ケチャップ         | 牛乳                                  | 牛乳  |
|     |    | 厚揚げのミートグラタン<br>カリフラワーのカレーマリネ<br>キャベツのコンソメスープ<br>牛乳 | 無塩せきベーコン<br>牛乳                | カリフラワー,赤パプリカ,パセリ<br>キャベツ,玉葱,コーン          | 砂糖<br>砂糖,オリーブ油                             | りんご酢,塩,カレー粉<br>コンソメ,塩     | 牛乳<br>サクサクボーロかぼちゃ<br>お茶<br>★五平餅     | 牛乳<br>サクサクボーロかぼちゃ<br>ほうじ茶<br>米,片栗粉,すりごま,赤みそ,しょうゆ,みりん,砂糖 |
| 12木 | 木  | コッペパン・ジャム  | 豚肉,小桜えび,かつお節,あおのり             | キャベツ,ねぎ                                  | コッペパン 味付,いちごジャム                            | お好み焼きソース                  | 牛乳                                  | 牛乳  |
|     |    | お好み焼き<br>大根とわかめのサラダ<br>ウインナーの豆乳スープ<br>牛乳           | わかめ<br>ウインナー,豆乳<br>牛乳         | 大根,人参,コーン<br>人参,玉葱,ブロッコリー <b>宇陀産有機</b>   | お好み焼き粉,油                                   | 青じそドレッシング                 | 牛乳<br>カルシウムせん<br>お茶<br>バナナ          | 牛乳<br>カルシウムせん<br>ほうじ茶<br>バナナ                            |
| 13金 | 金  | ご飯   | あじ                            | 小松菜,もやし,人参                               | 米  | 酒                         | 牛乳                                  | 牛乳  |
|     |    | あじフライ<br>小松菜のナムル<br>じゃが芋と玉葱の味噌汁<br>チョコプリン          | 油揚げ,みそ<br>牛乳,ホイップクリーム         | 玉葱,ねぎ,人参 <b>宇陀産有機</b>                    | 小麦粉,パン粉,油<br>プラントタルタル<br>ごま油,すりごま,砂糖       | 塩,しょうゆ<br>チョコプリンの素        | 牛乳<br>ミニどうぶつビスケット<br>牛乳<br>ぱりんこ     | 牛乳<br>ミニどうぶつビスケット<br>牛乳<br>ぱりんこ                         |
| 14土 | 土  | 肉みそ丼   | 豚ひき肉,みそ                       | 玉葱,生しいたけ,ねぎ,人参                           | 米,油,砂糖,片栗粉                                 | しょうゆ,みりん,中華だし             | 牛乳                                  | 牛乳  |
|     |    | みかん缶詰  |                               | みかん缶詰                                    |  |                           | きな粉ウエハース<br>牛乳<br>プリッツ              | 牛乳<br>きな粉ウエハース<br>牛乳<br>プリッツ                            |



| 日曜日    | 献立名  | ざいりょう                                |   |   |  | 10時のおやつ                             |   |
|--------|--|--------------------------------------|---|---|--|-------------------------------------|---|
|        |  | 赤◇ 血や肉になるもの                          | 緑◇ からだの調子を整えるもの                                   | 黄◇ カや体温となるもの  | その他  | 3時のおやつ                              |   |
|        |  | 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類                       | 野菜類・藻類・くだもの類                                      | 穀類・油脂類・砂糖類・いも類                                      |  | 献立名                                 | ざいりょう   |
| 16月    | ご飯<br>千草焼き<br>人参しりしり<br>大根としめじの味噌汁<br>みかん・牛乳           | 卵,豆腐,鶏ひき肉,かまぼこ<br>ツナフレーク<br>わかめ,みそ   | 玉葱,生しいたけ,さやいんげん<br>人参,黄人参,コーン<br>大根,しめじ,ねぎ<br>みかん | 米<br>油,砂糖,ごま  | 酒,みりん,しょうゆ,出汁,酒,みりん,塩<br>塩コショウ,しょうゆ<br>出汁              | 牛乳<br>おやさいせんべい<br>お茶<br>マリービスケット    | 牛乳<br>アンパンマンのソフトせんべい<br>ほうじ茶<br>マリービスケット                  |
| 17火    | コッペパン<br>チリコンカン風<br>モリモリサラダ<br>ワンタンスープ<br>牛乳           | 豚ひき肉,大豆,かまぼこ<br>ツナフレーク<br>ワンタン<br>牛乳 | 玉葱,トマトピューレ,えだまめ,にんにく<br>コーン,ほうれん草<br>玉葱,ねぎ        | コッペパン 味付<br>オリーブ油<br>卵なしマヨネーズ                       | オールスパイス,塩コショウ<br>ケチャップ,中濃ソース,コンソメ<br>しょうゆ<br>しょうゆ,中華だし | 牛乳<br>白い風船<br>お茶<br>★チーズケーキ         | 牛乳<br>白い風船<br>ほうじ茶<br>クリームチーズ,砂糖,卵<br>生クリーム,小麦粉           |
| 18水    | ご飯<br>おでん<br>いりこの磯香揚げ<br>キャベツと油揚げの味噌汁<br>キウイ           | ごぼう天,ちくわ<br>いりこ,あおのり<br>油揚げ,みそ       | 大根<br>玉葱,キャベツ,人参<br>キウイ                           | 米<br>こんにゃく,じゃがいも,砂糖<br>天ぷら粉,油                       | しょうゆ,みりん,酒,塩,出汁<br>出汁                                  | 牛乳<br>ぱりんこ<br>牛乳<br>★りんごゼリー         | 牛乳<br>ぱりんこ<br>牛乳 【以上見】ぱりんこ<br>イナアガー,砂糖,りんごJ               |
| 19木    | コッペパン<br>ハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>豆腐と小松菜のスープ<br>牛乳           | 合挽ミンチ,牛乳,スキムミルク<br>豆腐<br>牛乳          | 玉葱<br>人参,きゅうり,スイートコーン<br>小松菜,えのきたけ                | コッペパン 味付<br>パン粉,油<br>じゃがいも,卵なしマヨネーズ,ゴマ油             | 塩コショウ,中濃ソース,ケチャップ<br>みりん<br>塩コショウ<br>しょうゆ,中華だし         | 牛乳<br>サクッとあられ<br>お茶<br>★ウインナードーナツ   | 牛乳<br>サクッとあられ<br>ほうじ茶<br>ホットケーキmix,豆腐,砂糖<br>ウインナー         |
| 20金    | ご飯<br>鹿ときらげのコロッケ<br>コールスローみかんサラダ<br>大根としいたけの味噌汁        | しか(ウインナー),スキムミルク<br>油揚げ,みそ           | きくらげ,玉葱<br>キャベツ,コーン,みかん缶詰<br>大根人参,しいたけ,ねぎ         | 有機米<br>バター,じゃがいも,小麦粉<br>パン粉,油,砂糖<br>笑顔レッシングイタリアン    | 塩コショウ,ケチャップ,中濃ソース<br>出汁                                | 牛乳<br>サクサクポーロかぼちゃ<br>牛乳<br>さやえんどうミニ | 牛乳<br>サクサクポーロかぼちゃ<br>牛乳<br>さやえんどうミニ                       |
| 21土    | ふりかけご飯<br>五目うどん<br>アレルギーなしゼリー                          | ふりかけ<br>豚肉,かまぼこ,油揚げ                  | キャベツ,もやし,ねぎ,玉葱,人参                                 | 米<br>うどん,片栗粉<br>アレルギーなしゼリー                          | しょうゆ,酒,みりん,塩,出汁  | 牛乳<br>ミニひじきあられ<br>牛乳<br>ミニ野菜スティック   | 牛乳<br>ミニひじきあられ4連<br>牛乳<br>ミニ野菜スティック                       |
| 24火    | コッペパン<br>肉団子の甘酢あん<br>フライドポテト<br>春雨スープ<br>牛乳            | うす味鶏肉団子<br>かに風味フレーク<br>牛乳            | 玉葱,人参,えだまめ<br>白菜,玉葱,干しいたけ,ねぎ,しょうが                 | コッペパン 味付<br>油,砂糖,片栗粉<br>フライドポテト,油<br>はるさめ           | ケチャップ,しょうゆ,りんご酢,酒<br>塩<br>鶏ガラ,しょうゆ                     | 牛乳<br>サクサクポーロかぼちゃ<br>お茶<br>★きな粉おはぎ  | 牛乳<br>サクサクポーロかぼちゃ<br>ほうじ茶<br>米,きな粉,きな粉,砂糖,塩               |
| 25水    | ご飯<br>カレーうどん<br>白菜のゆかり和え<br>みかんヨーグルト                   | 鶏肉<br>ヨーグルト                          | 玉葱,人参,干しいたけ,白ねぎ<br>白菜<br>みかん缶詰                    | 米<br>うどん,油,砂糖,片栗粉<br>砂糖                             | かつおだし,しょうゆ,みりん,塩<br>酒,カレーフレーク<br>ゆかり,こんぶだし             | 牛乳<br>ウエハース<br>牛乳<br>ツナパン           | 牛乳<br>ウエハース<br>牛乳<br>ホットケーキmix,牛乳,ツナ<br>玉葱,卵なしマヨネーズ,ケチャップ |
| 26木    | コッペパン<br>白身魚のパン粉焼き<br>ブロッコリーのチキンサラダ<br>パンプキンシチュー<br>牛乳 | 白身魚,パルメザンチーズ<br>ささみ<br>鶏肉,牛乳<br>牛乳   | パセリ<br>ブロッコリー,コーン<br>かぼちゃ,玉葱,人参                   | コッペパン 味付<br>卵なしマヨネーズ,パン粉<br>卵なしマヨネーズ                | 酒<br>シチューミクス   | 牛乳<br>カルシウムせん<br>お茶<br>バナナ          | 牛乳<br>カルシウムせん<br>ほうじ茶<br>バナナ                              |
| 27金    | ご飯<br>いりこと大豆の磯香揚げ<br>肉じゃが<br>そうめんの味噌汁                  | いりこ,大豆,あおのり<br>牛肉,豚肉<br>なると巻,わかめ,みそ  | 玉葱,人参,さやいんげん<br>ねぎ                                | 米<br>天ぷら粉,油<br>じゃがいも,しらたき,油,砂糖<br>そうめん              | しょうゆ,酒,みりん,かつお・昆布だし<br>出汁                              | 牛乳<br>ミニ豆腐つビスケット<br>牛乳<br>ぱりんこ      | 牛乳<br>ミニ豆腐つビスケット<br>牛乳<br>ぱりんこ                            |
| 28土    | 木の葉丼<br>パイン缶詰  | 卵,かまぼこ,油揚げ                           | 玉葱,人参,干しいたけ,グリーンピース<br>パイン缶詰                      | 米,じゃがいも,砂糖,片栗粉                                      | しょうゆ,みりん,出汁  | 牛乳<br>きな粉ウエハース<br>牛乳<br>プリッツ        | 牛乳<br>きな粉ウエハース<br>牛乳<br>プリッツ                              |
| お楽しみ献立 | ご飯<br>レモンチキンのから揚げ<br>ブロッコリーのチーズサラダ<br>さつま汁<br>フレンズクレープ | 鶏肉<br>チーズ<br>ブチさつま揚,みそ               | レモン<br>ブロッコリー,コーン<br>大根,人参,ねぎ                     | 米<br>片栗粉,油,砂糖<br>卵なしマヨネーズ<br>さつまいも,こんにゃく<br>チョコクレープ | 塩コショウ,酒,しょうゆ,みりん<br>出汁                                 | ※ お楽しみ献立は各園の行事に合わせたの日になり            |   |

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※市販のおやつは変更する場合があります。

平均栄養価

| 3歳以上児 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩 g | 3歳満児 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩 g |
|-------|------------|---------|------|------|------|------------|---------|------|------|
|       | 630        | 20.5    | 21.4 | 2.4  |      | 509        | 16.8    | 18.2 | 2.0  |



【2月のなかよし献立】は、人参です。  
いつものオレンジの人参と黄色の人参を使います。  
田中農場さんのあま〜いにんじん楽しみにしててね♪

