

食基本法は食卓基本法! みんなで取り組もう!

食事は朝・昼・夕、主食・主菜・副菜、赤・



2026年
2月の献立表



栄養素	区分		食事摂取目標	
	乳児	幼児	460	600
熱量(Kcal)			17	23
たんぱく質(g)			13	17
脂質(g)			220	280
カルシウム(mg)				

日	曜日	昼食		使用材料3色食品表			朝おやつ	3時おやつ
		主食	乳幼児	赤 <血・肉・骨・歯のもと>	黄 <力や体温のもと>	緑 <体の調子を整える>		
2	月	ご飯	たらのチーズ焼き・ひじきの煮物・かぼちゃ・キャベツの味噌汁	タラ・ミックスチーズ・ひじき・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・片栗粉	人参・グリンピース・かぼちゃ・キャベツ・りんご	豆乳	牛乳・りんご・豆乳もち
3	火	ご飯	大豆バーグ・プロッコリーのツナ和え・人参きんぴら・白菜の味噌汁	豚ミンチ・大豆・豆腐・液卵・豆乳・ツナ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・焼きのり・高野豆腐	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・ごま油	玉ねぎ・干し椎茸・プロッコリー・コーン・れんこん・ごぼう・人参・白菜・きゅうり	豆乳	牛乳・巻き寿司
4	水	ご飯	鮭のタルタル焼き・もやしのおかか和え・煮豆・玉ねぎの味噌汁	サケ・かつお節・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・かえりいりこ・液卵	米・サラダ油・マヨネーズ・きび砂糖・食パン	人参・玉ねぎ・パセリ・もやし・きゅうり	豆乳	牛乳・いりこ・パンディング
5	木	麦ご飯	豆腐の五目焼き・ほうれん草の磯和え・さつまいも・えのきのお吸い物	鶏ミンチ・豆腐・液卵・白みそ・刻みのり・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・チーズ	米・麦・きび砂糖・サラダ油・さつま芋・小麦粉・マーレード・ジャム	ごぼう・人参・グリンピース・ほうれん草・白菜・玉ねぎ・えのき	豆乳	牛乳・チーズ・マーマレードスコーン
6	金	ご飯	鶏肉と根菜の煮物・パンサンスー・豆腐の味噌汁	鶏肉・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・春雨・ごま油・マカロニ・片栗粉	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこん・いんげん・きゅうり・コン・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ・みたらしマカロニ
7	土	お弁当の日						せんべい
9	月	ご飯	さばの塩焼き・切干し大根の甘酢和え・かぼちゃの煮物・キャベツの味噌汁	サバ・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・サラダ油・きび砂糖・上新粉・小麦粉	切干大根・人参・きゅうり・かぼちゃ・キャベツ・クリームコーン	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布・チュロス
10	火	ご飯	豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ・白菜の味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ・小麦粉	玉ねぎ・ピーマン・しょうが・きゅうり・人参・白菜・バナナ	豆乳	牛乳・チーズ・バナナケーキ
11	水	建国記念の日						
12	木	麦ご飯	さわらのパン粉焼き・小松菜のごま和え・さつまいも・大根の味噌汁	サワラ・粉チーズ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ツナ・刻みのり	米・麦・パン粉・サラダ油・ごま・きび砂糖・さつま芋・マヨネーズ・ごま油	パセリ・小松菜・白菜・人参・大根・コーン	豆乳	牛乳・韓国風おにぎり
13	金	ご飯	つくね焼き・キャベツのおかか和え・煮豆・玉ねぎの味噌汁	鶏ミンチ・青のり・かつお節・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・小麦粉・ココア	しょうが・人参・玉ねぎ・れんこん・キャベツ・きゅうり・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ・ココアクッキー
14	土	スパゲティ	スパゲティーナボリタン・ポテトサラダ・野菜スープ	ツナ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・かえりいりこ・きな粉	スパゲティ・サラダ油・じゃが芋・マヨネーズ・麺・きび砂糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・きゅうり・キャベツ	豆乳	牛乳・いりこ・きなこふ
16	月	ご飯	ぶりの味噌焼き・白菜のゆかり和え・高野豆腐の煮物・大根のお吸い物	ブリ・みそ・高野豆腐・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・粉チーズ	米・きび砂糖・サラダ油・パイシート	白菜・人参・きゅうり・大根	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布・チーズズティックパイ
17	火	ご飯	和風ミートローフ・ひじきの和風和え・煮豆・しめじの味噌汁	豚ミンチ・おから・豆乳・ひじき・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・マヨネーズ・さつま芋・サラダ油・ごま	玉ねぎ・れんこん・人参・きゅうり・キャベツ・しめじ・りんご	豆乳	牛乳・りんご・大學芋
18	水	ご飯	たらの磯揚げ・プロッコリーのおかか和え・大根の煮もの・豆腐の味噌汁	タラ・青のり・かつお節・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・かえりいりこ・ツナ	米・小麦粉・白絞油・きび砂糖・食パン・マヨネーズ	プロッコリー・人参・大根・コーン	豆乳	牛乳・いりこ・ツナコーントースト
19	木	麦ご飯	ポークカレー・もやしの中華サラダ・かぼちゃ	豚肉・豆乳・牛乳・鶏ミンチ	米・麦・じゃが芋・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・ごま油	玉ねぎ・人参・グリンピース・もやし・きゅうり・かぼちゃ・しょうが	豆乳	牛乳・かやくおにぎり
20	金	ご飯	鶏肉の味噌焼き・小松菜の納豆和え・れんこんきんぴら・なめこのお吸い物	鶏肉・みそ・納豆・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・豆腐	米・きび砂糖・サラダ油・ごま油・小麦粉・ココア	しょうが・にんにく・小松菜・白菜・ごぼう・れんこん・人参・玉ねぎ・なめこ・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ・豆腐プラウニー
21	土	お弁当の日						せんべい
23	月	天皇誕生日						
24	火	ご飯	さわらのつけ焼き・切干大根の煮物・キャベツの酢のもの・豆腐の味噌汁	サワラ・油揚げ・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・かえりいりこ	米・サラダ油・きび砂糖・小麦粉・ごま	切干大根・人参・グリンピース・キャベツ・きゅうり	豆乳	牛乳・いりこ・ごまクッキー
25	水	ご飯	千草焼き・白菜の磯和え・かぼちゃ・大根の味噌汁	液卵・鶏ミンチ・刻みのり・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・豚肉・かつお節	米・きび砂糖・中華そば・サラダ油	玉ねぎ・干し椎茸・白菜・小松菜・人参・かぼちゃ・大根・オレンジ・キャベツ	豆乳	牛乳・オレンジ・やきそば
26	木	麦ご飯	さばの甘辛焼き・根菜サラダ・煮豆・玉ねぎの味噌汁	サバ・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・麦・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ・ごま	しょうが・ごぼう・れんこん・きゅうり・人参・玉ねぎ・干し椎茸	豆乳	牛乳・そぼろおにぎり
27	金	ご飯	マーボー豆腐・春雨の中華和え・わかめスープ	豆腐・豚ミンチ・みそ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・きな粉	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・春雨・ごま油・食パン	人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・しょうが・にんにく・きゅうり・コーン	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布・きな粉トースト
28	土	豚汁うどん	おにぎり・きゅうりの昆布和え・粉ふき芋	豚肉・豆腐・みそ・いりこ・塩昆布・豆乳・牛乳・チーズ	米・うどん・サラダ油・じゃが芋・小麦粉・黒砂糖	人参・ごぼう・大根・葉ねぎ・きゅうり・しめじ・パセリ	豆乳	牛乳・チーズ・黒糖ドーナツ

※午後のおやつの飲み物はどんぐり、たけのこ組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。

の日は節分、バレンタインメニューとなっています。

