

令和8年2月 幼稚園給食献立表

清須市学校給食センター

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
2	月	ごはん 中華飯 しゅうまい 春雨スープ 牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ ポークシューマイ 鶏肉	米 ごま油 かたくり粉 はるさめ	たけのこ キャベツ にんじん もやし 干しいたけ しょうが にんにく はくさい たまねぎ いら とうもろこし
3	火	ごはん いわし梅煮 呉汁 お浸し 牛乳	牛乳 いわし梅煮 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 さとう	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ はくさい もやし ほうれんそう
5	木	ごはん カレーライス ハムステーキ コーンサラダ 牛乳	牛乳 豚肉 ポロニアステーキ	米 じゃがいも 米粉カレーウ ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト とうもろこし ブロッコリー キャベツ きゅうり
6	金	米粉入りパン 焼きそば れんこん入りつくね 牛乳 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり 豆乳 れんこん入りつくね	米粉入りパン 焼きそばめん サラダ油 ゼリー	にんじん キャベツ みかん バイロ 黄桃
9	月	ごはん 麻婆豆腐 華風スープ 牛乳 ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ はくさい テンゲンサイ とうもろこし もやし だいこん きゅうり
10	火	ごはん ハンバーグ和風ソース 合わせみそ汁 おおか和え 牛乳	牛乳 ハンバーグ 豆腐 油揚げ わかめ みそ かつお節	米 さとう かたくり粉 さといも	だいこん ねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん
12	木	ソフトめん ミートソース オムレツ 牛乳 フレンチサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 プレーンオムレツ ハム	ソフトめん 米粉ハヤシルウ さとう サラダ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ
13	金	ごはん 五目ごはん ぶりキャベツカツ 牛乳 すまし汁	牛乳 鶏肉 ぶりキャベツカツ 豆腐 かまぼこ	米 さとう サラダ油 揚げ油	ごぼう たけのこ 干しいたけ にんじん いんげん はくさい えのきたけ みつば
16	月	ごはん 鶏そぼろ丼 じゃがいものみそ汁 牛乳 磯和え	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ のり	米 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん しょうが だいこん ねぎ もやし はくさい ほうれんそう
17	火	ハニーロール ツナサンド ホワイトスープ 牛乳 サイダーゼリー和え	牛乳 まぐろフレーク ベーコン	ハニーロール じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米粉ホワイトルウ ゼリー	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ レモン りんご バイロ 黄桃
18	水	ごはん 鶏肉の唐揚げ わかめスープ 牛乳 甘酢和え	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ わかめ	米 かたくり粉 揚げ油 さとう	にんにく しょうが はくさい えのきたけ いら とうもろこし だいこん もやし きゅうり にんじん
19	木	ごはん ハヤシライス ポイルウインナー 牛乳 グリーンサラダ	牛乳 豚肉 ポークスキムレスウインナー	米 じゃがいも 米粉ハヤシルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ
20	金	ごはん たらみそ焼き けんちん汁 牛乳 しそひじき和え	牛乳 たらみそ漬け 鶏肉 豆腐 油揚げ ひじき	米 さといも キヌア	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ もやし しその実
24	火	ごはん 豚肉のしょうが炒め 白みそ汁 牛乳 浅漬け	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 さとう かたくり粉 じゃがいも	しょうが たまねぎ いんげん たけのこ はくさい ねぎ だいこん きゅうり にんじん
26	木	ごはん さばおかか煮 沢煮わん 牛乳 ゆかり和え	牛乳 さば土佐煮 豚肉 油揚げ	米	だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ みつば キャベツ きゅうり もやし 赤しそ粉
27	金	ごはん ケチャップライス 牛乳 照り焼きチキン 野菜スープ	牛乳 ベーコン 鶏肉	米 オリーブ油 さとう じゃがいも	赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト にんじん はくさい みずな とうもろこし

※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

丈夫な体づくり

体の成長、発達には、バランスのとれた食事と、適度に遊んで体を動かし、十分な睡眠を心がけることが大切です。免疫力も高まり、かぜ予防にもつながります。



栄養バランスを整えるには

食品は、体内での働きによって3つのグループに分けることができます。それぞれのグループから色々な食品を選んで食べると栄養のバランスがよくなります。

黄のグループ	赤のグループ	緑のグループ
エネルギーになる食品	体をつくる食品	体の調子をととのえる食品
米、パン、めん、いも、砂糖、油など	魚、肉、卵、豆・豆製品、牛乳・乳製品、小魚など	野菜、果物、きのこなど

福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。

ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。



参考資料「たのしくたべようニュース」