









令和8年2月

献立表（普通食）



箕面市立保育所・認定こども園給食

日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他
2(月)	牛乳 みかん	ごはん、魚の照り焼き、 おかか煮、味噌汁	牛乳 五平餅	牛乳、さけ、花かつお、油揚げ、 さば節	米、三温糖	みかん、はくさい、ほうれん草、 たまねぎ、人参、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん、赤味噌、白 味噌
3(火)	牛乳 せんべい	のりごはん、五目煮、す まし汁	牛乳 鬼まんじゅう	牛乳、きざみのり、鶏肉、煮昆 布、さば節、(絹)豆腐	せんべい、米、三温糖、小麦粉、 白玉粉、さつまいも	干しいたけ、大根、人参、れんこ ん、はくさい、ほうれん草	しょうゆ、塩、水 
4(水)	牛乳 せんべい	中華おこわ、春雨ソ テー、すまし汁	牛乳 りんご おかき	牛乳、豚肉、ロースハム、わか め、さば節	せんべい、もち米、米、サラダ 油、三温糖、はるさめ、おかき	たけのこ(水煮)、干しいたけ、 人参、きゅうり、キャベツ、大 根、りんご	だし昆布、ブイヨン、しょうゆ、 塩
5(木)	牛乳 せんべい	ごはん、ハンバーグ (ソース付き)、添え野 菜、味噌汁、甘夏みかん	牛乳 ウインナードック	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、さば 節、ウインナー	せんべい、米、じゃがいも、パン 粉、サラダ油、さつまいも、ドッ グパン、はるさめ	たまねぎ、人参、キャベツ、小松 菜、葉ねぎ、甘夏みかん(缶)	塩、トマトケチャップ、ウスタ ーソース、赤味噌、白味噌、しょ うゆ
6(金)	牛乳 せんべい	ごはん、魚のフライ、煮 浸し、味噌汁	牛乳 はっさく おかき	牛乳、たら、油揚げ、さば節	せんべい、米、小麦粉、パン粉、 サラダ油、おかき	はくさい、人参、大根、たまね ぎ、葉ねぎ、はっさく	塩、しょうゆ、赤味噌、白味噌
7(土)	牛乳 せんべい	ケチャップライス、野菜 スープ、みかん (缶)	牛乳 せんべい ももゼリー	牛乳、鶏肉、ベーコン	せんべい、米、サラダ油、じゃが いも、ももゼリー	たまねぎ、人参、グリーンピース (冷)、はくさい、みかん(缶)	ブイヨン、塩、しょうゆ、トマト ケチャップ
9(月)	牛乳 みかん	ごはん、麻婆豆腐、炒め サラダ	牛乳 野菜チップス	牛乳、豚ひき肉、絹豆腐(冷)、ポ ンレスハム 	米、サラダ油、三温糖、片栗粉、 じゃがいも	みかん、生しいたけ、たまねぎ、 人参、葉ねぎ、はくさい、緑豆も やし、きゅうり、れんこん	ブイヨン、しょうゆ、塩、赤味 噌、酢
10(火)	牛乳 せんべい	ごはん、ひき肉カレー、 だいこんの炒め漬け、み かん	牛乳 ラスク	牛乳、牛ひき肉 	せんべい、米、じゃがいも、サラ ダ油、上新粉、三温糖、ドッグパ ン、グラニュー糖	たまねぎ、人参、グリーンピース (冷)、にんにく、しょうが、大 根、チンゲンツアイ、みかん	塩、カレー粉、ブイヨン、トマト ケチャップ、ウスターソース、 しょうゆ、チャツネ、水、酢
12(木)	牛乳 せんべい	ごはん、すきやき風煮、 炒めなます	牛乳 みかん おかき	牛乳、牛肉、豆腐、さば節	せんべい、米、焼ふ、サラダ油、 三温糖、おかき	はくさい、たまねぎ、人参、葉ね ぎ、大根、みかん	しらたき、しょうゆ、酢、塩
13(金)	牛乳 せんべい	ごはん、煮魚、添え野菜、 味噌汁、みかん	牛乳 ひじきごはん	牛乳、カラスガレイ、油揚げ、わ かめ、さば節、ひじき	せんべい、米、三温糖、じゃがい も	しょうが、人参、小松菜、たまね ぎ、みかん	だし昆布、しょうゆ、本みりん、 赤味噌、白味噌、ゆかり
14(土)	牛乳 せんべい	炊き込みごはん、味噌 汁、甘夏みかん (缶)	牛乳 しそおにぎり	牛乳、鶏肉、油揚げ、さば節、わ かめ	せんべい、米、さつまいも	人参、しめじ、大根、たまねぎ、 甘夏みかん(缶)	しらたき、塩、しょうゆ、赤味 噌、白味噌、ゆかり

日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他
16(月)	牛乳 いちご	ごはん, 松風焼, 炒めサ ラダ, すまし汁	牛乳 大学芋	牛乳, 鶏ひき肉, 豆腐, 油揚げ, さば節	米, じゃがいも, サラダ油, さつ まいも, 三温糖	苺, 人参, たまねぎ, しょうが, はくさい, 大根, しめじ, 葉ねぎ	赤味噌, 酢, しょうゆ, 塩 
17(火)	牛乳 みかん	ごはん, 魚の照り焼き, おかか煮, 味噌汁	牛乳 五平餅	牛乳, さけ, 花かつお, 油揚げ, さば節	米, 三温糖	みかん, はくさい, ほうれん草, たまねぎ, 人参, 葉ねぎ	しょうゆ, 本みりん, 赤味噌, 白 味噌
18(水)	牛乳 せんべい	中華おこわ, 春雨ソ テー, すまし汁	牛乳 りんご おかき 	牛乳, 豚肉, ロースハム, わか め, さば節	せんべい, もち米, 米, サラダ 油, 三温糖, はるさめ, おかき	たけのこ(水煮), 干しいたけ, 人参, きゅうり, キャベツ, 大 根, りんご	だし昆布, ブイヨン, しょうゆ, 塩
19(木)	牛乳 せんべい	ごはん, エコふりかけ, 高野豆腐の旨煮, 味噌汁	牛乳 みかん 米ポン菓子	牛乳, 鶏肉, 凍り豆腐, さば節, 油揚げ	せんべい, 米, 三温糖, じゃがい も, サラダ油, 米ポン菓子	たまねぎ, 人参, 干しいたけ, グ リンピース(冷), ほうれん草, 茄子, みかん	さば節(だしがら), しょう ゆ, 本みりん, 赤味噌, 白味噌
20(金)	牛乳 せんべい	ごはん, 魚のフライ, 煮 浸し, 味噌汁	牛乳 はっさく おかき	牛乳, たら, 油揚げ, さば節	せんべい, 米, 小麦粉, パン粉, サラダ油, おかき	はくさい, 人参, 大根, たまね ぎ, 葉ねぎ, はっさく	塩, しょうゆ, 赤味噌, 白味噌
21(土)	牛乳 せんべい	ケチャップライス, 野菜 スープ, みかん(缶)	牛乳 せんべい ももゼリー	牛乳, 鶏肉, ベーコン	せんべい, 米, サラダ油, じゃが いも, ももゼリー	たまねぎ, 人参, グリンピース (冷), はくさい, みかん(缶)	ブイヨン, 塩, しょうゆ, トマト ケチャップ
24(火)	牛乳 いちご	ごはん, エコふりかけ, ブリと大根の煮物, 味噌 汁	牛乳 焼芋	牛乳, ブリ, 煮昆布, さば節	米, 三温糖, じゃがいも, さつま いも	苺, 大根, 人参, しょうが, たま ねぎ, 葉ねぎ	さば節(だしがら), しょう ゆ, 本みりん, 赤味噌, 白味噌
25(水)	牛乳 みかん	ごはん, 麻婆豆腐, 炒め サラダ	牛乳 ラスク 	牛乳, 豚ひき肉, 絹豆腐(冷), ボ ンレスハム	米, サラダ油, 三温糖, 片栗粉, ドッグパン, グラニュー糖	みかん, 生しいたけ, たまねぎ, 人参, 葉ねぎ, はくさい, 緑豆も やし, きゅうり	ブイヨン, しょうゆ, 塩, 赤味 噌, 酢
26(木)	牛乳 せんべい	ごはん, すきやき風煮, 炒めなます	牛乳 みかん おかき	牛乳, 牛肉, 豆腐, さば節	せんべい, 米, 焼ふ, サラダ油, 三温糖, おかき	はくさい, たまねぎ, 人参, 葉ね ぎ, 大根, みかん	しらたき, しょうゆ, 酢, 塩
27(金)	牛乳 せんべい	ごはん, 煮魚, 添え野菜, 味噌汁, みかん	牛乳 ひじきごはん	牛乳, カラスガレイ, 油揚げ, わ かめ, さば節, ひじき	せんべい, 米, 三温糖, じゃがい も	しょうが, 人参, 小松菜, たまね ぎ, みかん	だし昆布, しょうゆ, 本みりん, 赤味噌, 白味噌, ゆかり
28(土)	牛乳 せんべい	炊き込みごはん, 味噌 汁, 甘夏みかん(缶)	牛乳 しそおにぎり	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, さば節, わ かめ	せんべい, 米, さつまいも	人参, しめじ, 大根, たまねぎ, 甘夏みかん(缶)	しらたき, 塩, しょうゆ, 赤味 噌, 白味噌, ゆかり   

月平均栄養価(乳児) エネルギー

489kcal

たんぱく質 19.1g

脂質 14.5g

月平均栄養価(幼児) エネルギー

578kcal

たんぱく質 22.3g

脂質 16.1g