

## 令和8年2月 学校給食予定献立表（幼稚園）



総社市地食べ学校給食センターえがお

&lt;今月の目標&gt; そうじやし の じばさんぶつ を あじわおう

は し	日 曜	献 立 名	お も な 材 料						調 味 料 な ど	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)		
			赤 の 食 品		綠 の 食 品		黄 の 食 品					
			おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーのもと							
	2 (月)	今日のめあて(食育の観点) キャロットパン 牛乳 ポトフ キャベツのレモンサラダ	てあらい ごうか を しろう (食品を選択する能力)	とりにく 牛乳 ウインナー わかめ	にんじん どうもろこし たまねぎ きゅうり セリ レモンかじゅう	かぶ キヤベツ	キヤロットパン さとう	オリーブオイル じゃがいも	しょうゆ スープストック	しお こしょう		
										472 21.3		
○	3 (火)	今日のめあて(食育の観点) むぎごはん 牛乳 いわしのいそあげ たくあんあえ さといものあかだし あじつけのり	せつぶん の きょうじしく を まなぼう (食文化)	いわしいそあげ 牛乳 とうふ あかみそ あぶらあげ あじつけのり(個装)	にんじん はくさい こまつな えのきたけ さやいんげん	たまねぎ はくさい	たまねぎ たまねぎ きゅうり	こめ さといも	あぶら ごま	しょうゆ だしこんぶ だしのもと		
										558 22.8		
○	4 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ぶたじやが ひじきのあえもの	てつぶん を おおく ふくむ 「ひじき」 を たべよう (食品を選択する能力)	ぶたにく 牛乳 ひじき	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい	たまねぎ きゅうり	こめ こんにゃく じゅがいも	ごまあぶら さとう	しょうゆ す	439 18.7		
	5 (木)	今日のめあて(食育の観点) チキンライス 牛乳 ハンバーグ だいこんサラダ	あさごはん を まいにち たべる しゅうかん を み に つけよう (食事の重要性)	ハンバーグ 牛乳 とりにく	にんじん たいこん マッシュルーム グリンピース	とうもろこし きゅうり	こめ ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ チキンスープ ウスターソース スープストック しお す	ケチャップ ウスターソース	508 21.8		
○	6 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ぶたにくとあつあげのカレーいため カリフラワーのあまずあえ てつぶんヨーグルト	ふゆ に おいしい カリフラワー を あじわおう (食品を選択する能力)	ぶたにく 牛乳 あつあげ わかめ てつぶんヨーグルト(個装)	にんじん たまねぎ にら たけのこ しめじ だいこん	カリフラワー にんにく	こめ さとう	ビーフン ごま	しょうゆ す しお カレー	488 21.7		
	9 (月)	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 ビーフシチュー はくさいサラダ	きゅうにく を たべる ふんか の れきし を しろう (食文化)	きゅうにく 牛乳	にんじん たまねぎ トマトピューレ きゅうり とうもろこし	はくさい キヤベツ グリンピース マッシュルーム	パン じゃがいも さとう	オリーブオイル さとう	しょうゆ しお ハヤシルウ ビーフシチュー	ケチャップ デミグラスベース す		
										471 21.8		
○	10 (火)	今日のめあて(食育の観点) けんちんうどん 牛乳 カレーポテトコロッケ こまつなのあえもの	おやつ は じかん とりよう を きめて たべよう (食事の重要性)	とりにく 牛乳 かまぼこ	こまつな たまねぎ にんじん もやし ねぎ キヤベツ	ごぼう ほししいたけ	うどん こんにゃく さといも カレー・ポテトコロッケ	あぶら さとう	じゅうゆ だしきずり だしのもと	しお だしこんぶ		
										551 21.2		
○	12 (木)	今日のめあて(食育の観点) むぎごはん 牛乳 さばのみぞれかけ もやしのゆかりあえ かきたまじる	「だし」の うまみ を かんじよう (食文化)	さば 牛乳 とうふ あかみそ たまご	にんじん もやし ねぎ とうもろこし えのきたけ	たまねぎ きゅうり マッシュルーム	こめ さとう	むぎ かたくりこ	じゅうゆ だしきずり だしのもと	しお だしこんぶ		
										530 22.1		
○	13 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ブルコギ ナムル ひとくちゼリー(ピーチ)	かんごく の しょくぶんか について まなぼう (食文化)	ぶたにく 牛乳	にんじん しょうが さやいんげん たけのこ もやし シロネギ りんご にんにく	キヤベツ たまねぎ たいこん	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら さとう	じゅうゆ す	テンメンジャン		
										441 18.2		
	16 (月)	今日のめあて(食育の観点) キムチチャーハン 牛乳 はるまき ばんさんすう	きゅうしょく ジュンび の みしたく に き を つけよう (社会性)	ぶたにく 牛乳 ハム はるまき	にんじん たまねぎ チングンサイ グリンピース	もやし はくさいキムチ	こめ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら さとう	じゅうゆ こしよう す	ちゅつかスープのもと		
										447 16.3		
○	17 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 とりちゃんこ ゆずかあえ のりつくだに	しゅん の たべもの で ある 「ゆず」 の かおり を たのしもう (食品を選択する能力)	とりにく 牛乳 あつあげ あかみそ のりつくだに(個装)	にんじん キヤベツ しめじ きゅうり しろねぎ ゆずかじゅう	カリフラワー だいこん はくさい	こめ こんにゃく	さとう	じゅうゆ す	だしのもと		
										430 19.3		
○	18 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さわらのこうみだれかけ はくさいのあえもの ぶたじる	わしょく の よさ を しり つたえていこう (食文化)	さわら 牛乳 あぶらあげ ちゅうみそ ぶたにく	ほうれんそう しょうが にんじん だいこん ねぎ とうもろこし	しろねぎ はくさい	こめ さつまいも こんにゃく	ごま さとう	じゅうゆ だしきずり だしのもと	だしこんぶ		
										482 23.3		
○	19 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ちくせんに いんげんのごまあえ	しょくいくのひ は みしか な そしやさん の おこめ に かんしゃ して たべよう (感謝の心)	とりにく 牛乳	にんじん ごぼう さやいんげん たけのこ キヤベツ グリンピース	れんこん ほししいたけ とうもろこし	こめ こんにゃく さとう	ごま さとう	じゅうゆ だしのもと	だしのもと		
										442 18.4		
○	20 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 マーボーとうふ ちゅうかあえ	いつしょ に たべる 「きょうしょく」 に ついて かんがえよう (社会性)	とうふ 牛乳 ぶたにく いとかまぼこ ぶたレバー	にんじん たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	たけのこ しょうが ほししいたけ にんにく	こめ ごま さとう	あぶら さとう	じゅうゆ す	オイスターソース		
										474 21.6		
	24 (火)	今日のめあて(食育の観点) ソフトめんきのこソース 牛乳 サウザンドレッシングサラダ	せいかつしゅうかん を みなおして かぜ を よぼう しょう (心身の健康)	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく ぶたレバー	にんじん たまねぎ トマトピューレ きゅうり	しめじ にんにく グリンピース マッシュルーム	ソフトメン さとう サウザンドレッシング(個装)	ごま さとう	ウスターソース スープストック デミグラスベース こしよう しお	ケチャップ デミグラスベース しお		
										521 23.5		
○	25 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さけフライ もやしのあえもの なめこじる	なめこ に おおく ふくまれる よくもせんい の はたらき を しろう (食品を選択する能力)	さけフライ 牛乳 とうふ ちくわ あぶらあげ ちゅうみそ	にんじん ごぼう こまつな なめこ ねぎ	もやし だいこん	こめ さとう	あぶら さとう	じゅうゆ す	だしこんぶ		
										531 23.1		
○	26 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ぎゅうにくとあつあげのあまからいため ブロッコリーのはいにくあえ	たたしい はし の もちかた で たのしく しょじ を しろう (社会性)	ぎゅうにく 牛乳 いとかつお あぶらあげ	にんじん しょうが さやいんげん しめじ ブロッコリー うめ もやし	キヤベツ にんにく きくらげ れんこん	こめ さとう	さとう	じゅうゆ			
										433 20.2		
○	27 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 てりやきキシンハンバーグ はなぎりだいこんのごまあえ ジャガいものみそしる	しょし に かかわる おおく の ひと や せしん の めぐみ に かんしゃ しょう (感謝の心)	チキンハンバーグ 牛乳 あぶらあげ わかめ ちゅうみそ	にんじん はくさい さやいんげん はなぎりだいこん ねぎ	たまねぎ はなぎりだいこん	こめ さとう	ごま かたくりこ	じゅうゆ だしきずり	だしこんぶ		
										485 19.4		
今月の 地場 産物	総社 市産	米・しょうが・きくらげ・にんじん だいこん・はくさい・キヤベツ	岡山 県産	麦・にんにく・ねぎ・もやし・マッシュルーム のり佃煮・あじつけのり	※ アレルギー対応食品は、■ で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。							
	483 kcal たんぱく質 20.8 g											