

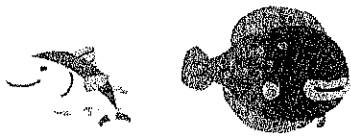
日	昼 食	午後のおやつ	主 な 材 料 と は た ら き			備 考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g
2月	ごはん キムチスープ みかん 筑前煮 牛乳	元気ヨーグルト	鶏肉 減塩さつま揚げ 豚肉 牛乳	人参 れんこん いんげん 白菜キムチ漬け キャベツ ねぎ しめじ みかん	米 こんにやく 砂糖 ごま油 春雨 里芋	461	8.2
3火	大豆わかめごはん 白菜高野豆腐みそ汁 鬼さんハンバーグ 節分デザートプリン ほうれん草ごま和え 牛乳	牛乳 豆乳ドーナッツ	水煮大豆 いわし みそ 高野豆腐 さば削り節 かまぼこ 牛乳	わかめ ほうれん草 コーン 人参 もやし 白菜 えのきたけ	米 砂糖 ごま 里芋 ビーフン	17.6	1
4水	ごはん はんぺん汁 さわら甘みそ漬け焼き いちご ブロッコリー菜花ごま油サラダ	牛乳 わかめご飯おにぎり	さわら みそ かつお節 はんぺん さば削り節 牛乳	ブロッコリー 菜花 コーン わかめ 大根 えのきたけ いちご	米 サラダ油 ごま油 花魁	488	13.4
5木	ごはん 南豆腐 五目マーボー豆腐 りんご こんにやく煮 牛乳	牛乳 シリアルマシュマロ	木綿豆腐 豚肉 みそ 牛乳	たけのこ 人参 にら しめじ ねぎ 南瓜 きゅうり コーン りんご	米 サラダ油 ごま油 砂糖 片栗粉 こんにやく エッグケアマヨネーズ	532	19.9
6金	五目ごはん サーモンカツフライ いちごみかんゼリー 野菜の土佐酢和え 牛乳	牛乳 野菜せんべい	サーモン かつお節 かまぼこ たまご 牛乳	キャベツ 干しひじき 人参 小松菜 えのきたけ にんにく	米 大豆油 砂糖 片栗粉	456	14.2
9月	ごはん 海鮮ワンタンスープ 豆腐ブロッコリー旨煮 いよかん 鶏そぼろたまご焼き 牛乳	ジョアマスカット バナナ	木綿豆腐 豚肉 たまご 大豆 鶏肉 魚すり身 牛乳	生姜 人参 ブロッコリー 椎茸 わかめ もやし いよかん	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	502	19.2
10火	ごはん 大根豆腐みそ汁 鶏肉ごま照り焼き りんご 野菜ツナサラダ 牛乳	牛乳 フレンズクレープ	鶏肉 ツナ 絹ごし豆腐 みそ さば削り節 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 コーン 小松菜 大根 しめじ りんご	米 砂糖 オリーブ油	533	22.5
12木	ごはん コーンスープ ブリフライ いちご 納豆野菜五目和え 牛乳	牛乳 パパロア	ぶり ひきわり納豆 かつお節 たまご 牛乳	わかめ ほうれん草 人参 クリームコーン缶詰 いちご	米 大豆油 片栗粉	488	17.6
13金	けんちんうどん ハレタインチョコプリン ♥ハートハンバーグ 牛乳 菜花ごまマヨ和え	牛乳 お米deガトーショコラ	豚肉 なたと巻き 鶏肉 油揚げ さば削り節 かまぼこ 牛乳	人参 椎茸 ごぼう 菜花	うどん 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま エッグケアマヨネーズ	575	25.3
16月	ハヤシライス(十六穀米ごはん) ひじきツナサラダ 清見オレンジ 南瓜レーズンバター煮 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 大根 人参 しめじ マッシュルーム えのきたけ 干しひじき きゅうり 南瓜	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 バター レーズン 清見オレンジ/	540	22.6
17火	ごはん・のりふりかけ いわしつみれ汁 イカナゲツフライ・スマイルポテト 牛乳 油揚げと野菜の和え物 いちご	牛乳 シュガーラスク	いか 油揚げ 牛乳 絹ごし豆腐 さば削り節 いわし	ほうれん草 人参 もやし 大根 ねぎ いちご のり	米 大豆油 じゃが芋 砂糖 ごま油	477	19.8
18水	ごはん 中華コーンスープ 白身魚みそマヨ焼き りんご 切り干し大根とあさりの炒め煮 牛乳	牛乳 ふかし芋	メルルーサ みそ 牛乳 油揚げ 水煮大豆 あさり水煮 たまご	切り干し大根 人参 クリームコーン缶詰 りんご	米 サラダ油 砂糖 エッグケアマヨネーズ ごま油 片栗粉	479	14.5
19木	ごはん ほうとう ひじき入り豆腐ハンバーグ みかん ほうれん草バターソテー 牛乳	牛乳 スティックパン	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご みそ 牛乳 さば削り節	玉ねぎ 人参 干しひじき ほうれん草 コーン しめじ 南瓜 大根 椎茸 ねぎ みかん/	米 サラダ油 パン粉 砂糖 バター ほうとう	467	16.2
20金	しょう油ラーメン 豆腐の磯辺揚げ 牛乳 野菜のレモン和え	牛乳 ビスコ	豚肉 なたと巻き 牛乳 さば削り節 さかなすり身	もやし ねぎ にら コーン キャベツ きゅうり 人参 レモン	中華麺 ごま油 大豆油 オリーブ油 砂糖	529	21.5
24火	豚丼 野菜炒め けんちん汁	ジョアブルーベリー バナナ	豚肉 木綿豆腐 みそ 油揚げ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 きゃべつ 人参 コーン しめじ 大根 いちご	米 白滝 砂糖 サラダ油 里芋	504	14.1
25水	ごはん 豆乳豚汁 さばのみそ煮 清見オレンジ ジャガバタブロッコリーソテー 牛乳	おいしいヨーグルト	さば 豚肉 絹厚揚げ みそ さば削り節 牛乳	ブロッコリー コーン 大根 しめじ 人参 ねぎ ごぼう 清見オレンジ	米 サラダ油 じゃが芋 バター ごま油	501	23.8
26木	ごはん 洋風おでんスープ ヘルシーミートローフ でこぼん ツナナムル 牛乳	牛乳 黒糖ロールパン	豚肉 木綿豆腐 たまご ツナ 鶏肉 かまぼこ 牛乳 さば削り節	玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 もやし 大根 昆布 でこぼん	米 サラダ油 パン粉 砂糖 ごま ごま油 里芋	515	19.4
27金	カレーうどん 塩から揚げ きゅうり中華漬け	牛乳 野菜せんべい	豚肉 なたと巻き 鶏肉 牛乳 さば削り節	玉葱 人参 椎茸 ねぎ 生姜 きゅうり	うどん 砂糖 片栗粉 大豆油 ごま ごま油	529	18.7
						20.8	2.1

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

日	昼 食	おやつ	主 な 材 料 と は た ら き			備 考		
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal 蛋白質g	脂質g 食糧相当量	
2月	ごはん チキン南蛮 筑前煮	キムチスープ みかん 牛乳	豆乳ブルーベリーヨーグルト	鶏肉 減塩さつま揚げ 豚肉 牛乳	人参 れんこん いんげん 白菜キムチ漬け キャベツ ねぎ しめじ みかん	米 こんにやく 砂糖 ごま油 春雨 里芋	520 20.1	13.2 1.2
3火	大豆わかめごはん 鬼さんハンバーグ ほうれん草ごま和え	白菜高野豆腐みそ汁 節分デザートプリン 牛乳	牛乳 豆乳ドーナツ	水煮大豆 いわし みそ 高野豆腐 さば削り節 かまぼこ 牛乳	わかめ ほうれん草 コーン 人参 もやし 白菜 えのきたけ	米 砂糖 ごま 里芋 ビーフン	節分献立 596 20.4	16.3 2.7
4水	ごはん さわら甘みそ漬け焼き ブロッコリー菜花ごま油サラダ	はんぺん汁 いちご 牛乳	牛乳 わかめご飯おにぎり	さわら みそ かつお節 はんぺん さば削り節 牛乳	ブロッコリー 菜花 コーン わかめ 大根 えのきたけ いちご	米 サラダ油 ごま油 花麴	568 23.6	14.0 2.1
5木	ごはん 五目マーボー豆腐 こんにやく煮	南瓜コーンサラダ りんご 牛乳	牛乳 シリアルマシュマロ	木綿豆腐 豚肉 みそ 牛乳	たけのこ 人参 にら しめじ ねぎ 南瓜 きゅうり コーン りんご	米 サラダ油 ごま油 砂糖 片栗粉 こんにやく エッグ'ケア Mayoネーズ'	644 20.0	22.9 2.4
6金	五目ごはん サーモンカツフライ 野菜の土佐酢和え	にんにくスープ いちごみかんゼリー 牛乳	牛乳 ヨーグルトレーズン 野菜せんべい	サーモン かつお節 かまぼこ たまご 牛乳	キャベツ 干しひじき 人参 小松菜 えのきたけ にんにく	米 大豆油 砂糖 片栗粉	年長組食育活動 597 20.1	19.4 2.3
9月	ごはん 豆腐ブロッコリー旨煮 鶏そぼろたまご焼き	海鮮ワンタンスープ いよかん 牛乳	ジョアマスカット バナナ	木綿豆腐 豚肉 たまご 大豆 鶏肉 魚すり身 牛乳	生姜 人参 ブロッコリー 椎茸 わかめ もやし いよかん	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	570 24.0	21.0 1.4
10火	ごはん 鶏肉ごま照り焼き 野菜ツナサラダ	大根豆腐みそ汁 りんご 牛乳	牛乳 フレンズクレープ	鶏肉 ツナ 絹ごし豆腐 みそ さば削り節 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 コーン 小松菜 大根 しめじ りんご	米 砂糖 オリーブ油	593 21.2	23.4 1.6
12木	ごはん プリフライ 納豆野菜五目和え	コーンスープ いちご 牛乳	牛乳 ババロア	ぶり ひきわり納豆 かつお節 たまご 牛乳	わかめ ほうれん草 人参 クリームコーン缶詰 いちご	米 大豆油 片栗粉	625 24.3	22.0 1.7
13金	けんちんうどん ♥ハートハンバーグ 菜花ごまマヨ和え	ハレンタインチョコプリン 牛乳	牛乳 お米deガトーショコラ	豚肉 なたと巻き 鶏肉 油揚げ さば削り節 かまぼこ 牛乳	人参 椎茸 ごぼう 菜花	うどん 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま エッグ'ケア Mayoネーズ'	♥バレンタイン献立 622 22.2	26.6 2.1
16月	ハヤシライス(十六穀米ごはん) ひじきツナサラダ 南瓜レーズンバター煮	牛乳 ミニお好み焼き 牛乳	牛乳 豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 大根 人参 しめじ マッシュルーム えのきたけ 干しひじき きゅうり 南瓜	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 バター レーズン 清見オレンジ/	624 19.4	25.3 1.9	
17火	ごはん・のりふりかけ イカナゲツフライ・スマイルポテト 油揚げと野菜の和え物	いわしつみれ汁 牛乳 いちご	牛乳 シュガーラスク	いか 油揚げ 牛乳 絹ごし豆腐 さば削り節 いわし	ほうれん草 人参 もやし 大根 ねぎ いちご のり	米 大豆油 じゃが芋 砂糖 ごま油	657 21.4	26.7 1.8
18水	ごはん 白身魚みそマヨ焼き 切り干し大根とあさりの炒め煮	中華コーンスープ りんご 牛乳	牛乳 ふかし芋	メルルーサ みそ 牛乳 油揚げ 水煮大豆 あさり水煮 たまご	切り干し大根 人参 クリームコーン缶詰 りんご	米 サラダ油 砂糖 エッグ'ケア Mayoネーズ' ごま油 片栗粉	573 21.4	16.5 2.0
19木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ ほうれん草バターソテー	ほうとう みかん 牛乳	牛乳 スティックパン	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご みそ 牛乳 さば削り節	玉ねぎ 人参 干しひじき ほうれん草 コーン しめじ 南瓜 大根 椎茸 ねぎ みかん/	米 サラダ油 パン粉 砂糖 バター ほうとう	593 21.7	19.1 2.1
20金	しょう油ラーメン 豆腐の磯辺揚げ 野菜のレモン和え	アセロラミルクゼリー 牛乳	牛乳 青のり小魚 クラッカー	豚肉 なたと巻き 牛乳 さば削り節 さかなすり身	もやし ねぎ にら コーン キャベツ きゅうり 人参 レモン	中華麺 ごま油 大豆油 オリーブ油 砂糖	608 22.7	25.1 2.6
24火	豚丼 野菜炒め けんちん汁	いちご 牛乳	ジョアブルーベリー バナナ	豚肉 木綿豆腐 みそ 油揚げ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 きゃべつ 人参 コーン しめじ 大根 いちご	米 白滝 砂糖 サラダ油 里芋	590 23.2	16.8 2.4
25水	ごはん さばのみそ煮 ジャガバタブロッコリーソテー	豆乳豚汁 清見オレンジ 牛乳	おいしいヨーグルト	さば 豚肉 絹厚揚げ みそ さば削り節 牛乳	ブロッコリー コーン 大根 しめじ 人参 ねぎ ごぼう 清見オレンジ	米 サラダ油 じゃが芋 バター ごま油	570 21.1	25.2 1.6
26木	ごはん ヘルシーミートローフ ツナナムル	洋風おでんスープ でこぼん 牛乳	牛乳 黒糖ロールパン	豚肉 木綿豆腐 たまご ツナ 鶏肉 かまぼこ 牛乳 さば削り節	玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 もやし 大根 昆布 でこぼん	米 サラダ油 パン粉 砂糖 ごま ごま油 里芋	597 24.8	21.3 1.9
27金	カレーうどん 塩から揚げ きゅうり中華漬け	マスカットゼリー 牛乳	牛乳 果汁グミ青りんご 玄米小丸せんべい	豚肉 なたと巻き 鶏肉 牛乳 さば削り節	玉葱 人参 椎茸 ねぎ 生姜 きゅうり	うどん 砂糖 片栗粉 大豆油 ごま ごま油	643 24.3	24.9 2.6

給食食数 1号認定子ども 18回 2号認定子ども 18回

※物資の都合により、献立を変更することがあります。



令和8年2月
 長生支会給食委員会作成
 長生郡市内の保育所・園、こども園の
 栄養士で構成されている委員会です。

魚を使った給食おすすめレシピ・・・子どもに人気があるレシピをまとめてみました。

【カレイのカレー焼き】

材料(4人分)

カレイ切り身	4切
玉ねぎ	1/4個
酒	少々
塩、こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ4
カレー粉	少々
塩、こしょう	少々

作り方

- ①カレイ切り身に〈A〉で下味をつける。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、水にさらす。ペーパータオルでしぼり水気を切り、〈B〉で味を調える。
- ③. ①に②を塗り、180℃に温めたオーブン(トースターでも可)で15～20分焼く。

※魚は、レシピに記載した魚でなくても大丈夫です。購入しやすい切り身の魚で調理できます。家庭でも試してみてください。

【カジキの変わり揚げ】

材料(4人分)

カジキ(40g)	4切	酢	小さじ2
生姜汁	適宜	みりん	小さじ1/2
塩、こしょう	少々	酒	小さじ1
片栗粉、揚げ油	適宜	砂糖	小さじ1
りんご	1/2個	醤油	小さじ1と1/2
レモン汁	小さじ2	水	小さじ2

作り方

- ①カジキを塩、こしょう、生姜汁に20分位つける。
- ②. ①に片栗粉をつけ油で揚げる。
- ③ソースを作る。鍋に〈A〉を入れ一煮立ちさせ、冷ましておく。
- ④すりおろしたりんご、レモン汁を③に加える。
- ⑤. ②のカジキに、④のソースをたっぷりかける。

【温野菜とツナの和風和え】

材料(4人分)

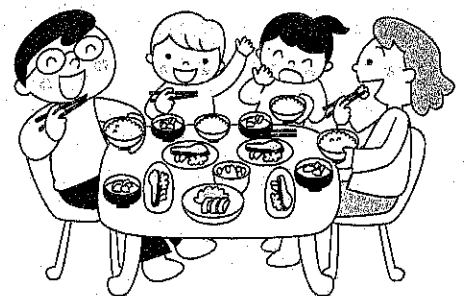
ツナの水煮	40g
カットわかめ	4g
ブロッコリー	1/2株
人参	1/5本
もやし	40g
ごま油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1
醤油	小さじ1と1/3

作り方

- ①カットわかめは水でもどしてさっとゆがき、水気を切る。(大きい場合は食べやすい大きさに切る。)
- ②ブロッコリーは小房に分け、人参は皮をむいて千切りにし、それぞれ茹でる。もやしも食べやすい大きさに切り、洗って茹でる。
- ③ 〈A〉を耐熱容器に入れてよく混ぜ、600Wの電子レンジで30秒ほど加熱する。
- ④. ②の野菜の水気を切り、①③と合わせてボウルに入れ、ごま油をかけて和える。

幼児期は食事のリズムを作る大事な時期です。規則正しい生活や適度な運動で、『おなかのすく』リズムを持てるように意識しましょう。

食事を楽しく食べる習慣を大切に、『おいしそう！みんなでたべたい！』という気持ちを育てていきましょう。



食育クイズ

Q. キウイフルーツという名前の元になったものはどれでしょうか？

- ① とれた場所の名前
- ② 宝石名前
- ③ 鳥の名前

A. ③ 鳥の名前

ニュージーランドのキウイという鳥の姿と似ていることから、キウイフルーツという名がつけました。

