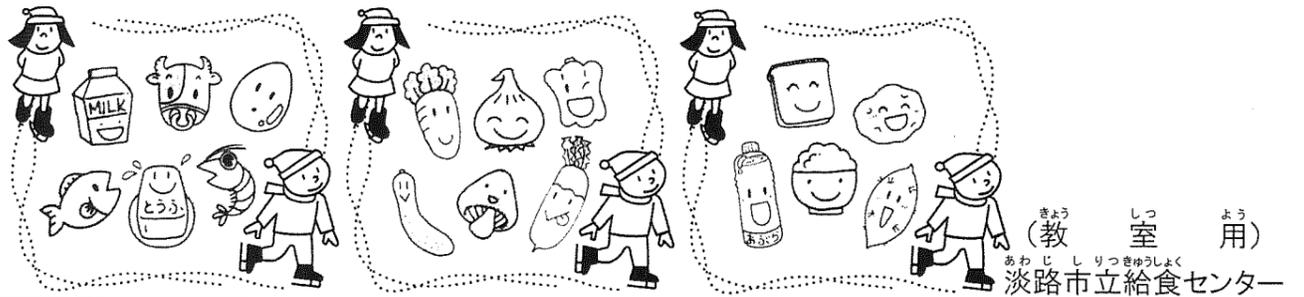


2026ねん 2がつの  
えいようしどうひょう



| 日<br>(曜) | こんだて名   | 血や肉になるもの<br>(あか)                       | 体の調子をととのえるもの<br>(みどり)  | 熱や力になるもの<br>(き)                                 |
|----------|---|--|--|---|
| ②月       | 鶏肉の香草焼き<br>さつまいもの重ね煮<br>もち麦スープ                            | 鶏肉 焼豚 スープベース                           | バジルペースト りんご たまねぎ<br>にんじん レタス                                 | さつまいも 上白糖 もち麦                                   |
| 3火       | いわしの蒲焼き<br>ほうれんそうのおかか和え<br>沢煮椀 節分豆                        | いわし 開き かつお節 豚肉<br>削り節 節分豆              | ほうれんそう こまつな にんじん ごぼう<br>えのきたけ しょうが                           | でんぷん 米ぬか油<br>上白糖 じゃがいも                          |
| 4水       | 飲むゼリー(みかん)<br>淡路牛のパワフル炒め <b>NEW</b><br>野菜たっぷり汁 <b>NEW</b> | たこ 牛肉 鶏肉 塩蔵わかめ<br>出し昆布 削り節             | のむゼリー<br>みかん<br>にんにく たまねぎ にんじん<br>ブロッコリー 葉ねぎ                 | 米ぬか油 上白糖<br>タコ たこめし<br>ごま油 でんぷん                 |
| 5木       | 肉じゃが煮<br>海と畑のサラダ  | 豚肉 まぐろ油漬 乾しひじき                         | にんじん たまねぎ しらたき きゅうり<br>さやいんげん キャベツ ホールコーン                    | 米ぬか油 じゃがいも<br>三温糖 上白糖                           |
| 6金       | カツめし(トンカツ、ポイルキャベツ)<br>鶏団子のはり汁                             | 豚肉 鶏卵 鶏つくね<br>塩蔵わかめ 出し昆布 削り節           | キャベツ 水菜 もやし にんじん 乾しいたけ                                       | 小麦粉 パン粉 米ぬか油                                    |
| ⑨月       | クリームシチュー<br>ツナサラダ   | 鶏肉 調理用牛乳<br>スープベース まぐろ油漬               | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>ぶなしめじ キャベツ きゅうり セロリー                    | じゃがいも 有塩バター ごま油<br>小麦粉 いらごま 上白糖                 |
| 10火      | さんまのみぞれ煮 <b>NEW</b><br>もやしの中華和え<br>高野豆腐の卵とじ               | さんまのみぞれ煮 刻み昆布<br>高野豆腐 鶏卵 鶏肉 削り節        | 大豆もやし にんじん たまねぎ 枝豆   | 上白糖 ごま油 三温糖                                     |
| 12木      | 焼き魚(さけ)<br>ひじきの煮物<br>あわ神七福汁                               | さけ 乾しひじき さつま揚げ<br>削り節 牛肉 みそ 煮干し        | こんにやく 枝豆 はくさい たまねぎ<br>だいこん にんじん 葉ねぎ                          | 米ぬか油 三温糖  |
| 13金      | バレンタインカレー<br>ハムサラダ  | 豚肉 チキンハム                               | にんじん たまねぎ マッシュルーム<br>りんご キャベツ きゅうり ホールコーン                    | 米ぬか油 じゃがいも 上白糖<br>カレーフレーク ココナッツミルク<br>バターチョコレート |
| ⑬月       | ほうれんそうオムレツ<br>レタスとコーンのサラダ<br>じゃがいものスープ                    | ほうれんそうオムレツ<br>ベーコン スープベース コンソメ         | レタス キャベツ ホールコーン<br>たまねぎ にんじん セロリー                            | 上白糖 オリーブ油 じゃがいも<br>こくろパン                        |
| 17火      | 豚肉のみそ炒め<br>竹輪のすまし汁  | 豚肉 みそ 焼き竹輪 わかめ<br>乾燥湯葉 出し昆布 削り節        | キャベツ にんじん もやし 根深ねぎ<br>エリンギ しょうが 葉ねぎ                          | 米ぬか油 上白糖 ごま油<br>わかめごはん                          |
| ⑱水       | スパゲティナポリタン<br>ブロッコリーサラダ<br>(小袋青じそドレッシング)                  | ポークウインナー ベーコン<br>ちりめんじゃこ               | たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 キャベツ<br>トマトピューレ パセリ ブロッコリー ホールコーン        | スパゲティ 上白糖 米ぬか油<br>ごま油 青じそドレッシング                 |
| 19木      | チャプチェ<br>たまねぎのスープ   | 牛肉 ベーコン<br>スープベース コンソメ                 | しょうが にんにく 根深ねぎ 乾しいたけ<br>たまねぎ にんじん たけのこ水煮<br>赤ピーマン たら レタス パセリ | 米ぬか油 三温糖 はるさめ<br>いらごま ごま油                       |
| 20金      | 鶏肉のなるとオレンジソース<br>白菜のごま和え<br>ねぎのみそ汁                        | 鶏肉 木綿豆腐 乾燥湯葉<br>みそ 煮干し                 | なるとオレンジマーマレード はくさい<br>えのきたけ にんじん 根深ねぎ                        | でんぷん 米ぬか油<br>いらごま 上白糖                           |
| 24火      | タツカンジョン<br>ナムル<br>さつまいものスープ                               | 鶏肉 ベーコン スープベース                         | にんにく こまつな 大豆もやし<br>にんじん たまねぎ セロリー                            | でんぷん 米ぬか油 いらごま<br>上白糖 ごま油 さつまいも                 |
| 25水      | 淡路島牛丼<br>チンゲンサイのいろどり和え                                    | 牛肉 ポークハム                               | たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ<br>キャベツ チンゲンサイ ホールコーン                     | おつゆふ 米ぬか油<br>三温糖 上白糖                            |
| 26木      | さわらの西京焼き<br>わかめの酢の物<br>なるとのすまし汁                           | さわら 白みそ カットわかめ<br>なると 乾燥湯葉<br>出し昆布 削り節 | だいこん にんじん 葉ねぎ  | 三温糖 上白糖   |
| 27金      | 豚肉と大根の煮物<br>かぼちゃだんごのみそ汁                                   | 豚肉 油揚げ 煮干し みそ                          | だいこん 根深ねぎ にんにく しょうが<br>たまねぎ にんじん 葉ねぎ                         | 三温糖 ごま油 いらごま<br>かぼちゃもち                          |

※○印は、パン給食の日となっています。  
※おはしは毎日きれいに洗って持ってきて下さい。  
※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。