

2026年2月献立表

うめだ・あけぼの学園

日/曜日	献立名	食材名			栄養価
		体をつくるものになるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
2月	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal) 390
	鶏のトマト煮	鶏肉	油/片栗粉	人参/玉葱/キャベツ/カットトマト/にんにく	
	マカロニサラダ		マカロニ/マヨネーズ	レタス/胡瓜/人参	
	白菜とベーコンのスープ(コンソメ)	ベーコン	油	白菜	
	バナナ			バナナ	
3火	大豆ご飯	大豆	ご飯/砂糖		エネルギー(kcal) 405
	豚肉と切り干し大根の煮物	豚肉/ひじき/さつま揚げ	油/砂糖	切り干し大根/人参/生姜	
	和え物			キャベツ/ほうれん草	
	味噌汁	味噌/豆腐		三つ葉	
4水	いちご			いちご	たんぱく質(g) 18
	マリン風カレークリームパスタ	えび/ホタテ/牛乳/生クリーム/チーズ/脱脂粉乳	スパゲッティ/油	玉葱/にんにく/カットトマト	
	チキンサラダ	鶏肉	油	キャベツ/レタス/きゅうり	
	ほうれん草と豚肉のスープ(中華だし)	豚肉	片栗粉	ほうれん草/生姜	
	いよかん			いよかん	
5木	わかめご飯	わかめ	ご飯		エネルギー(kcal) 389
	おでん	うずらの卵/竹輪/がんも/あらはれんべん/つみれ/揚げパウル/昆布	ちくわぶ/こんにゃく	大根/人参	
	小松菜と油揚げの煮浸し	油揚げ	砂糖	もやし/小松菜/人参	
	いちご			いちご	
6金	ロールパン		ロールパン		エネルギー(kcal) 380
	ムキカレイのフライ	ムキカレイ/つなぎ卵	油/小麦粉/パン粉		
	イタリアンサラダ	チーズ	油	レタス/胡瓜/人参	
	白菜と鶏挽肉のスープ(鶏ガラ)	鶏挽肉	油	白菜	
	バナナ			バナナ	
9月	二色丼	豚挽肉/卵	ご飯/砂糖	生姜	エネルギー(kcal) 443
	酢の物	ツナ/わかめ	砂糖	レタス/きゅうり/人参	
	味噌汁	味噌/豆腐		なめこ	
	いちご			いちご	
10火	中華あんかけ焼きそば	豚肉	中華麺/ごま油/片栗粉	人参/キャベツ/きくらげ/生姜	エネルギー(kcal) 377
	ナムル		ごま油	もやし/ほうれん草	
	わかめスープ(中華だし)	わかめ	ごま	玉葱	
	いよかん			いよかん	
12木	ぶどうパン		ぶどうパン/マーガリン		エネルギー(kcal) 393
	ポトフ	鶏肉	じゃがいも	大根/人参/かぶ/キャベツ	
	プロッコリーポイル		マヨネーズ	プロッコリー	
	キャンディーチーズ	チーズ			
	バナナ			バナナ	
13金	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal) 402
	鶏肉と大根の煮物	鶏肉	油	大根/人参/生姜	
	磯辺和え	のり		もやし/キャベツ/ほうれん草	
	味噌汁	味噌/油揚げ	じゃがいも		
	りんご			りんご	
16月	チキンカレー	鶏肉/チーズ/脱脂粉乳/ヨーグルト/牛乳	ご飯/じゃがいも/油/小麦粉	玉葱/人参/にんにく	エネルギー(kcal) 429
	ミモザサラダ	卵	油	キャベツ/胡瓜/レタス	
	デコポン			デコポン	
17火	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal) 379
	ミートローフ	豚挽肉/つなぎ卵		人参/玉葱	
	プロッコリーとベーコンのサラダ	ベーコン	油	プロッコリー/人参/コーン	
	野菜スープ		油	キャベツ/玉葱/大根	
	バナナ			バナナ	
18水	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal) 394
	鶏肉と高野豆腐の煮物	鶏肉/高野豆腐	油/こんにゃく/里芋	人参/生姜/グリーンピース	
	和え物			白菜/ほうれん草	
	味噌汁	味噌		えのき/玉葱	
	いちご			いちご	

19 木	鮭とトマトのクリームパスタ	鮭/牛乳/生クリーム	スパゲッティ/小麦粉/バター/油	玉葱/カットトマト	エネルギー(kcal) 369
	チキンサラダ	鶏肉	油	キャベツ/レタス/きゅうり	
	白菜と小松菜のスープ(鶏ガラ)			白菜/小松菜	
	デコポン			デコポン	
20 金	ひじきご飯	ひじき	ご飯/砂糖		エネルギー(kcal) 400
	味噌ちゃんこ	鶏肉/味噌/油揚げ	油	白菜/長葱/人参/にら/もやし/椎茸	
	小松菜とキャベツのオイスターソース和え			キャベツ/小松菜/にんにく	
	いちご			いちご	
24 火	和風麻婆豆腐丼	鶏ひき肉/豆腐	ご飯/油	長葱/人参/生姜	エネルギー(kcal) 409
	おかか和え	鰯節		白菜/小松菜	
	味噌汁	味噌/油揚げ		大根	
	デコポン			デコポン	
25 水	黒糖ロール		黒糖ロール		エネルギー(kcal) 433
	ホワイトシチュー	鶏肉/牛乳/生クリーム/チーズ	小麦粉/じゃがいも/油	人参/玉葱/コーン	
	グリーンサラダ		油	キャベツ/ブロッコリー/レタス	
	バナナ			バナナ	
26 木	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal) 378
	ムキカレイの照り焼き	ムキカレイ	砂糖	青梗菜/もやし/人参	
	青梗菜とさつま揚げの煮浸し	さつま揚げ	砂糖	キャベツ/玉葱/大根/小葱	
	豚汁	豚肉	油	いちご	
27 金	いちご				エネルギー(kcal) 421
	牛肉の甘辛うどん	牛肉	うどん/油	人参/長葱/ほうれん草/白菜/生姜	
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏ひき肉	砂糖/油	かぼちゃ/生姜	
	デコポン			デコポン	

・一食、407kcalを目安としています。

・都合により、変更することがあります。

・麦茶と牛乳は、毎日です。

・サラダは、ボイルします。



食物アレルギー 診察前に準備しておきましょう

正しい診断を受けるためには、状況を医師に十分に理解してもらう必要があります。アレルギー症状が出るかどうかは食べた量や調理方法で変わることがあります。詳しく正確に伝えることが大切です。

これら的情報を準備しておきましょう

- なにをどのくらいの量食べたか
- どんな調理形態だったか
- どこにどのような症状が現れたか
- 食べてから何分後に症状が現れ、どのように変化したか
- これまでに同じものを食べて症状が出たことはあるか

不安なことや確認しておきたいことなども併せてメモしておくと、聞き忘れを防ぐことができます。

食物アレルギーの症状

食物アレルギーは、体を守る仕組みが特定の食べ物を「体に悪いもの」とまちがえて反応してしまうことで起こります。どんな症状が出るか知つておきましょう。

部位	症状
皮膚	赤み、じんましん、湿疹、腫れ、ほてり、かゆみなど
粘膜	目の充血、まぶたの腫れ、鼻水、口や喉の違和感や腫れなど
呼吸器	咳、声がかれる、飲み込みにくい、呼吸が苦しいなど
消化器	吐き気、おう吐、腹痛、下痢、便通など
神経	頭痛、元気がない、ぐったりする、意識障害など
循環器	立派あついかみやくはやふきそくてあしつのいろわるなど

冬を元気にすごす 3つの口号

冬はインフルエンザなどが流行る時期。友だちと遊び前後も忘れない。

- ① 早寝・早起き・朝ごはん！**
特に朝ごはんを食べないと体温が上がり、ぼんやりしてしまうよ。
- ② 手洗い・うがいをしてねいに！**
冬はインフルエンザなどが流行る時期。友だちと遊び前後も忘れない。
- ③ 体を動かしてポカポカに！**
少し走ったりなわとびをしたりすると、体があたたまるよ。