



2026年2月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	献立名	食材料名			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)
	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	390
	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	たんぱく質(g)
3 火	バナナ			バナナ	16
	大豆ご飯	大豆	ご飯/砂糖		エネルギー(kcal)
	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	405
	和え物			キャベツ/ほうれん草	
4 水	味噌汁	味噌/豆腐		三つ葉	たんぱく質(g)
	いちご			いちご	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	エネルギー(kcal)
	チキンサラダ	鶏肉	油	キャベツ/レタス/きゅうり	378
5 木	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	たんぱく質(g)
					19.6
	わかめご飯	わかめ	ご飯		エネルギー(kcal)
6 金	おでん	うずらの卵/竹輪/がんも/あらははんぺん/つみれ/揚げボウル/昆布	ちくわぶ/こんにゃく	大根/人参	389
	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	たんぱく質(g)
					15.8
9 月	ロールパン		ロールパン		エネルギー(kcal)
	ムギカレイのフライ	ムギカレイ/つなぎ卵	油/小麦粉/パン粉		380
	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	たんぱく質(g)
10 火	バナナ			バナナ	21
	二色丼	豚挽肉/卵	ご飯/砂糖	生姜	エネルギー(kcal)
	酢の物	ツナ/わかめ	砂糖	レタス/きゅうり/人参	443
	味噌汁	味噌/豆腐		なめこ	
11 水	いちご			いちご	たんぱく質(g)
					20
	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)
	ナムル		ごま油	もやし/ほうれん草	377
12 木	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	たんぱく質(g)
					15.8
	ぶどうパン		ぶどうパン/マーガリン		エネルギー(kcal)
13 金	ポトフ	鶏肉	じゃがいも	大根/人参/かぶ/キャベツ	393
	ブロッコリーポイル		マヨネーズ	ブロッコリー	
	キャンディーチーズ	チーズ			たんぱく質(g)
	バナナ			バナナ	20.9
14 土	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	鶏肉と大根の煮物	鶏肉	油	大根/人参/生姜	402
	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		たんぱく質(g)
15 日	りんご			りんご	15.9
	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)
	ミモザサラダ	卵	油	キャベツ/胡瓜/レタス	429
	デコボン			デコボン	
16 月					たんぱく質(g)
					13.3
	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	ミートローフ	豚挽肉/つなぎ卵		人参/玉葱	379
17 火	ブロッコリーとベーコンのサラダ	ベーコン	油	ブロッコリー/人参/コーン	
	野菜スープ		油	キャベツ/玉葱/大根	たんぱく質(g)
	バナナ			バナナ	17.8
	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
18 水	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	394
	和え物			白菜/ほうれん草	
	味噌汁	味噌		えのき/玉葱	たんぱく質(g)
	いちご			いちご	16.9

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)
	チキンサラダ	鶏肉	油	キャベツ/レタス/きゅうり	369
	白菜と小松菜のスープ(鶏ガラ)			白菜/小松菜	たんぱく質(g)
	デコボン			デコボン	17.5
20 金	ひじきご飯	ひじき	ご飯/砂糖		エネルギー(kcal)
	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	400
	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	たんぱく質(g)
	いちご			いちご	15.1
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)
	おかか和え	鰹節		白菜/小松菜	409
	味噌汁	味噌/油揚げ		大根	たんぱく質(g)
	デコボン			デコボン	20.3
25 水	黒糖ロール		黒糖ロール		エネルギー(kcal)
	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	433
	グリーンサラダ		油	キャベツ/ブロッコリー/レタス	たんぱく質(g)
	バナナ			バナナ	16
26 木	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	ムキカレイの照り焼き	ムキカレイ	砂糖		378
	青梗菜とさつま揚げの煮浸し	さつま揚げ	砂糖	青梗菜/もやし/人参	たんぱく質(g)
	豚汁	豚肉	油	キャベツ/玉葱/大根/小葱	20.8
27 金	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	エネルギー(kcal)
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏ひき肉	砂糖/油	かぼちゃ/生姜	421
	デコボン			デコボン	たんぱく質(g)
					15.7

- ・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 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。

これらの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をしておくと、聞き忘れを防ぐことができます。

食物アレルギーの症状を知ろう

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っておきましょう。

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、声がかすれる、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、血便 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	血圧低下、脈が速い・不規則、手足が冷たい、顔色が悪い など

冬を元気にすごす

3つの日

- 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らず、ぼんやりしてしまうよ。
- 手洗い・うがいをていねいに！**
冬はインフルエンザなどが流行る時期。友だちと遊ぶ前後も忘れずに。
- 体を動かしてボカボカに！**
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。