

# 献立予定表 2月上旬

今月の目標: 三角食べで、上手に食べましょう！

2026

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児 追加分	献立	材 料 名			1・2歳児 9時おやつ	全園児 3時おやつ	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 日		*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
2 月	ごはん 枝豆	豚肉の生姜焼き きゅうりごまサラダ かぼちゃ甘煮、パイン缶 味噌汁(豆腐・なめこ)	油、砂糖 バター ごまドレッシング	豚肩ロース 豆腐	玉葱、きゅうり、人参 レタス、コーン缶 かぼちゃ、パイン缶 なめこ	麦茶 クラッカー	麦茶 揚げ菓子	
3 火 ★節分★ ★お誕生会★	ちらしご飯 ハムカツ ほうれん草サラダ ミニゼリー、スープ(玉葱、人参)	パン粉 小麦粉 マヨネーズ 油	鮭フレーク 錦糸卵 魚肉ソーセージ ハム	きゅうり、きざみのり ほうれん草、キャベツ 玉葱、人参 コーン缶、ミニゼリー	麦茶 せんべい	牛乳 鬼さんシュー クリーム		
4 水	ごはん チンゲン菜 おかか和え	ポークカレー サラダうどん ポークビッツ バナナ、麦茶	油、じゃが芋 うどん 和風ドレッシング	豚肩ロース ポークビッツ 脱脂粉乳 魚肉ソーセージ	人参、玉葱、コーン缶 グリンピース レタス、きゅうり バナナ	麦茶 クッキー	牛乳 かりんとう	
5 木 食育	ごはん 大根 煮物	赤魚の竜田揚げ もやしニラ納豆和え ゆで卵、みかん缶 すまし汁(人参・小松菜)	油 片栗粉	赤魚 卵 納豆	人参、もやし ニラ、生姜 みかん缶 小松菜	麦茶 ウエハース	麦茶 クラッカー	
6 金	おにぎり 	鶏ごぼう汁 白菜とちくわのごま和え ミートボール オレンジ	砂糖	若鶏もも皮なし 焼き豆腐、ちくわ ミートボール ごま	ごぼう、人参、しめじ 大根、長葱 白菜 オレンジ	麦茶 ビスケット	牛乳 揚げ菓子	
7 土	ごはん さんま缶	麻婆春雨 エビシュウマイ ポテトサラダ、黄桃缶 味噌汁(白菜・油揚げ)	春雨 じゃが芋 マヨネーズ	豚ひき肉、油揚げ 魚肉ソーセージ エビシュウマイ	人参 しいたけ、きゅうり 白菜、黄桃缶 コーン缶	麦茶 クラッcker	ヤクルト クッキー	
8 日		*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
9 月	ごはん 豆腐煮物	イタリアンオムレツ オクラツナスパサラダ 洋梨缶、鮭フレーク スープ(わかめ、玉葱)	サラスパ、油 和風ドレッシング	卵、ツナ缶 鮭フレーク ピザ用チーズ	トマト、パセリ粉 オクラ、しめじ、わかめ 玉葱、洋梨缶	麦茶 せんべい	麦茶 ビスケット	
10 火	ごはん 粉ふき芋	豚すき煮 チンゲン菜ごまサラダ ワインナー りんご、麦茶	糸こんにゃく ごまドレッシング	豚肩ロース 生揚げ ワインナー 魚肉ソーセージ	人参、玉葱、白菜 チンゲン菜、キャベツ コーン缶、りんご	麦茶 クッキー	ゼリー かりんとう	
11 水		*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
12 木	ごはん 醤油昆布	白身魚フライ ひじきの煮物 トマトレタスサラダ、パイン缶 味噌汁(ふのり、万能葱)	小麦粉、パン粉 油 糸こんにゃく 和風ドレッシング	白身魚 油揚げ	ひじき、人参、しいたけ トマト、レタス、きゅうり ふのり、万能葱 パイン缶	麦茶 ウエハース	牛乳 揚げ菓子	
13 金	ごはん 小松菜 のり和え	クリームシチュー ところんサラダ 鶏肉団子のケチャップ煮 バナナ、麦茶	じゃが芋 ごま油	若鶏もも皮なし 魚肉ソーセージ 脱脂粉乳 鶏肉団子	人参、玉葱、ところん レタス、きゅうり グリンピース、コーン缶 バナナ	麦茶 ビスケット	牛乳 チョコ スコーン	
14 土	ごはん 鮭缶	チンジャオロースー レタスサラダ、みかん缶 アンパンマンポテト スープ(玉葱・卵)	マヨネーズ アンパンマンポテト ごま油	豚肩ロース 卵	ピーマン、赤ピーマン もやし、人参 きゅうり、レタス 玉葱、みかん缶	麦茶 クラッcker	麦茶 せんべい	
15 日		*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
16 月	ごはん コーン煮	ツナじゃが、ふりかけ わかめの酢の物 焼き豚、パイン缶 味噌汁(大根・なめこ)	じゃが芋 糸こんにゃく ごま油	ツナ缶 焼き豚	玉葱、人参、もやし きゅうり、わかめ グリンピース、ふりかけ なめこ、大根、パイン缶	麦茶 せんべい	麦茶 ウエハース	
17 火	ごはん かまぼこ	麻婆豆腐 チキンナゲット ほうれん草ナムル みかん、麦茶	ごま油	豚ひき肉 豆腐 チキンナゲット ごま	人参、ピーマン しいたけ、長葱 ほうれん草、もやし みかん	麦茶 クッキー	牛乳 かりんとう	

# 献立予定表 2月下旬

今月の目標: 三角食べで、上手に食べましょう！

2026

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児 追加分	献立	材 料 名			1・2歳児 9時おやつ	全園児 3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 水	ごはん ところてん	鶏肉の唐揚げ シルバーサラダ 大根の煮物、りんご 味噌汁(豆腐・しめじ)	油、マヨネーズ 片栗粉 春雨	若鶏もも皮なし 魚肉ソーセージ 豆腐	レタス、きゅうり 大根、しめじ りんご	麦茶 ウエハース	麦茶 せんべい
19 木	ごはん チーズ	さばの味噌煮 キャベツ鶏ささみサラダ 生揚げ煮物、洋梨缶 すまし汁(油揚げ・小松菜)	マヨネーズ 油 和風ドレッシング	さば 鶏ささみ 生揚げ 油揚げ	キャベツ、人参 きゅうり 小松菜、洋梨缶 生姜	麦茶 ビスケット	バナナ パフェ
20 金	ごはん 切干大根 煮物	けんちん汁 ミニフランク コロコロサラダ のり佃煮、みかん缶	マヨネーズ	鶏もも皮なし ミニフランク 板かまぼこ 焼き豆腐	大根、人参、長葱 しめじ、のり佃煮 きゅうり、コーン缶 みかん缶	麦茶 クラッカー	牛乳 揚げ菓子
21 土	ごはん かぼちゃ 煮物	ハンバーグ もやし中華和え うずら卵煮物、黄桃缶 味噌汁(玉葱・わかめ)	パン粉、小麦粉、油 ごま油	豚ひき肉 うずら卵水煮缶	もやし、きゅうり 人参、玉葱、わかめ 黄桃缶	麦茶 せんべい	プリン ビスケット
22 日	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
23 月	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
24 火	ごはん 枝豆	メンチカツ 切り昆布煮物、洋梨缶 パンプキンサラダ 味噌汁(えのき茸・豆腐)	小麦粉、パン粉、油 砂糖、マヨネーズ	ベーコン 豆腐	切り昆布、もやし かぼちゃ、白菜 洋梨缶、えのき茸	麦茶 クッキー	ヨーグルト クラッcker
25 水	ごはん いんげん 煮物	親子煮 フレンチサラダ ポークピツツ オレンジ、麦茶	フレンチドレッシング	若鶏もも皮なし、卵 焼き豆腐 ポークピツツ	白菜、人参、玉葱 長葱、きゅうり キャベツ、しめじ オレンジ	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい
26 木	ごはん ちくわ 煮物	れんこんバーグ 切干し大根煮物 もやしのり和え、パイン缶 味噌汁(ふのり・白菜)	パン粉 油	豚ひき肉 油揚げ	れんこん、人参、白菜 切干大根、しいたけ きゅうり、もやし、きざみのり ふのり、パイン缶	麦茶 クラッcker	麦茶 揚げ菓子
27 金	ごはん コーン 煮物	ハヤシライス ラーメンサラダ ミートボール バナナ、麦茶	じゃが芋 茹で中華麺 ごまドレッシング	豚肩ロース 脱脂粉乳 ミートボール 魚肉ソーセージ	レタス、きゅうり 玉葱、グリンピース 人参、バナナ	麦茶 せんべい	牛乳 かりんとう
28 土	ごはん ひじき 煮物	カニ豆腐 さつま芋ミルク煮、ミニトマト ブロッコリーサラダ スープ(人参・もやし)	ごま油 砂糖、マヨネーズ 片栗粉 さつま芋	カニふぶき 豆腐、牛乳 魚肉ソーセージ	ブロッコリー コーン缶、しいたけ 人参、もやし 万能葱、ミニトマト	麦茶 クッキー	マスカット ジュース ビスケット

<給食室から>

\* 3日の節分お誕生会は以上児が「ちらしご飯」を食べる所以、白ご飯を

持参でよろしくお願ひします。未満児も「ちらしご飯」です。

♦5日は、食育の日として「卵」のお話をします。

\* 6日は、おにぎりを持たせるようお願いします。(3歳以上児)



## ★大豆の栄養★

大豆は良質なタンパク質を含んでいることから、「畑の肉」と言われています。

成長期に欠かせないカルシウムや鉄分、おなかの調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。  
ビタミン類も豊富で油と合わせて摂ることで吸収が良くなります。

また、大豆は様々な食品に加工され日々の食生活に利用されています。

しょうゆ、みそ、きな粉、納豆、豆腐などの大豆製品は日本人の食卓には欠かせない食べ物です。

節分をきっかけに大豆製品を知り、積極的に取り入れていきましょう！

