

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 グリーンピース 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 クラッカー | 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 ウインナー りんご、麦茶 | 糸こんにやく ごまドレッシング | 豚肩ロース 生揚げ ウインナー 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 糸こんにやく 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 ところてんサラダ 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、ところてん レタス、きゅうり グリーンピース、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 クラッカー | 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 糸こんにやく ごま油 | ツナ缶 焼き豚 | 玉葱、人参、もやし きゅうり、わかめ グリーンピース、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 クラッカー |
| 25 水 | ごはん いんげん 煮物 | 親子煮 フレンチサラダ ポークビッツ 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 ポークビッツ | 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 クラッカー | 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、グリーンピース 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」を食べるので、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ひします。(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!

