

2月 献立表

令和8年2月

まゆみの里保育園

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料 等
			体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
2 月	ごはん さわらの塩こうじ焼き 筑前煮 味噌汁	ビスケット 牛乳	さわら とりもも さつまあげ 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう ビスケット	だいこん にんじん しいたけ ねぶかねぎ なめこ	塩こうじ しょうゆ 和風だし かつお・昆布だし汁
3 火	大豆ドライカレー マカロニサラダ 牛乳 オレンジ	マーブルパウンドケーキ 麦茶	ぶたひきにく だいず ロースハム ぎゅうにゅう たまご	こめ サラダ油 マカロニ マヨネーズ ホットケーキミックス グラニューとう バター ココア	たまねぎ にんじん グリーンピース やきのり きゅうり パレンシアオレンジ	カレー粉 食塩 こしょう おろしにんにく おろししょうが カレーウ 中濃ソース トマトチャップ 麦茶
4 水	けんちんうどん こまつなののり和え バナナ	わかめおにぎり 牛乳	とりもも 木綿豆腐 ちくわ ぎゅうにゅう	冷)うどん 糸こんにやく サラダ油 こめ	にんじん ごぼう だいこん 干しいたけ ねぶかねぎ こまつな やきのり バナナ	かつお・昆布だし汁 めんつゆ しょうゆ 食塩 わかめご飯の素
5 木	ごはん アジフライ ほうれん草のごま和え 味噌汁	ぱりんこ 牛乳	冷)骨取りあじ たまご あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ だいず油 黒ごま(すり) さとう ぱりんこ	ほうれんそう にんじん はくさい えのきたけ	食塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ かつお・昆布だし汁
6 金	ごはん 若鶏の照り焼き はるさめのマヨサラダ 味噌汁	ヨーグルト 麦茶	鶏もも(皮つき) みそ ヨーグルト	こめ さとう はるさめ マヨネーズ いちごジャム	にんにく にんじん きゅうり コーン ねぶかねぎ だいこん 干しいたけ	しょうゆ みりん 食塩 こしょう かつお・昆布だし汁 麦茶
7 土	チキンライス コンソメスープ オレンジ	クリームパン 牛乳	とりもも ぎゅうにゅう	こめ バター ミニクリームパン	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな パレンシアオレンジ	コンソメ 食塩 こしょう トマトチャップ パセリ粉
9 月	ピピン丼 中華スープ バナナ	バームクーヘン 牛乳	ぶたもも たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう サラダ油 ごま油 白ごま(炒り) 厚切りバームクーヘン	もやし こまつな キャベツ わかめ ねぶかねぎ バナナ	おろしにんにく しょうゆ 食塩 鶏ガラスープ素
10 火	ごはん 鶏肉の香味フライ こまつなとえのきの煮浸し 味噌汁	豆乳ココアゼリー 牛乳	とりむね たまご あぶらあげ みそ ゼラチン ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ だいず油 さとう じゃがいも とうにゅう ココア	あおのり こまつな えのきたけ にんじん しめじ	食塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ 和風だし かつお・昆布だし汁
12 木	麦ごはん さばの味噌煮 もやしのゆかり和え すまし汁 オレンジ	麩のラスク 牛乳	さば みそ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう やきふ バター グラニューとう	しょうが もやし にんじん わかめ はくさい パレンシアオレンジ	しょうゆ 料理酒 ゆかり かつお・昆布だし汁 食塩
13 金	ごはん 肉豆腐 塩昆布和え 味噌汁	しおA字ビスケット 牛乳	木綿豆腐 ぶたもも あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう かたくりこ しおA字ビスケット	たまねぎ にんじん 干しいたけ だいこん キャベツ しおこんぶ チンゲンサイ わかめ	料理酒 しょうゆ かつお・昆布だし汁
14 土	あんかけ焼きそば はくさいのおかか和え みかん 麦茶	あんぱん 牛乳	ぶたもも かつおぶし ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう かたくりこ ごま油 あんぱん	チンゲンサイ にんじん もやし きくらげ はくさい みかん	鶏ガラスープ素 オイスターソース 料理酒 しょうゆ 麦茶

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料 等
			体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
16 月	ごはん 豚肉の生姜焼き こまつなのごま和え 味噌汁	おせんべい(雪の宿) 牛乳 *0歳児クラスはアンパンマン せんべいを提供します。	ぶたロース あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう サラダ油 黒ごま(すり) おせんべい(雪の宿)	たまねぎ しょうが こまつな もやし だいこん なめこ	しょうゆ みりん 料理酒 かつお・昆布だし汁
17 火	食パン タンドリーチキン ハムともやしのサラダ コンソメスープ オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳	鶏もも(皮つき) ヨーグルト ロースハム とうふ たまご ぎゅうにゅう	しょくぱん さとう マヨネーズ ごま油 白ごま(すり) ホットケーキミックス だいず油	にんじん きゅうり もやし キャベツ ブロッコリー こまつな パレンシアオレンジ	食塩 こしょう カールウ おろしにんにく おろししょうが 醤油 鶏ガラスープ素 穀物酢 コンソメ
18 水	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ	カルシウムせんべい 牛乳 *0歳児クラスはアンパンマン ビスケットを提供します。	木綿豆腐 ぶたひきにく ちくわ カニかま ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう かたくりこ ごま油 はるさめ 白ごま(炒り) カルシウムせんべい	干しいたけ ねぶかねぎ しょうゆ にんじん きゅうり キャベツ きくらげ	おろしにんにく しょうゆ コンソメ 穀物酢 だし 鶏ガラスープ素 食塩
19 木	ごはん さばのごまみそ焼き こぼうの炒め煮 すまし汁	クリームパン 牛乳	冷)骨取りサバ みそ ぶたもも 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ 白ごま(すり) さとう しらたき ごま油 ごま やきふ ミニクリームパン	こねぎ こぼう にんじん ピーマン わかめ	しょうゆ みりん おろししょうが めんつゆ 食塩 かつお・昆布だし汁
20 金	ごはん マヨ照りチキン はくさいのお浸し 味噌汁 バナナ	マシュマロクッキー 牛乳	鶏もも(皮つき) かつおぶし たまご みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ マヨネーズ さとう ハーベスト マシュマロ	こねぎ はくさい にんじん たまねぎ バナナ	食塩 しょうゆ みりん 料理酒 かつお・昆布だし汁
21 土	ハムピラフ コンソメスープ キウイフルーツ	アスパラガスビスケット 麦茶	ロースハム	こめ バター アスパラガスビスケット	にんじん ピーマン たまねぎ グリーンピース キウイフルーツ	食塩 こしょう パセリ粉 コンソメ 麦茶
24 火	ごはん 赤魚の煮つけ 切干大根のサラダ 味噌汁	ハッピーターン 牛乳	冷)骨取り赤魚 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま油 白ごま(すり) ハッピーターン	しょうが きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし ねぶかねぎ わかめ	料理酒 みりん しょうゆ 穀物酢 鶏ガラスープ素 かつお・昆布だし汁
25 水	ミートソーススパゲッティ コールスローサラダ 麦茶 バナナ	クッキー りんごジュース	ぶたひきにく バルメザンチーズ チーズ たまご	スパゲッティ こむぎこ オリーブ油 さとう マヨネーズ バター	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 キャベツ コーン バナナ りんごジュース	ナツメグ コンソメ トマトチャップ 食塩 こしょう パセリ粉 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
26 木	ごはん ごぼうたっぷりつくね はくさいとわかめのサラダ 味噌汁 オレンジ	大学いも 牛乳	ぶたひきにく たまご 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう 白ごま(炒り) ごま油 さつまいも だいず油 黒ごま(炒り)	ごぼう たまねぎ しょうが わかめ はくさい だいこん しめじ パレンシアオレンジ	料理酒 しょうゆ みりん 味ぽん酢 かつお・昆布だし汁
27 金	ごはん 鮭のポテマヨチーズ焼き キャベツののり和え 味噌汁	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	冷)骨取り鮭 とろけるチーズ ちくわ 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも マヨネーズ こめこ かたくりこ ココア サラダ油 さとう	コーン たまねぎ キャベツ にんじん やきのり こまつな えのきたけ	食塩 こしょう しょうゆ かつお・昆布だし汁 ベーキングパウダー
28 土	焼きうどん バナナヨーグルト 麦茶	ビーナッツクリームパン 牛乳	ぎょくにソーセージ けずりぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	冷)うどん サラダ油	キャベツ にんじん こまつな バナナ	めんつゆ 麦茶

\*0・1歳児は午前のおやつを下の通り、提供しています。  
(全て卵不使用のおやつです。)

月:ぱりんこ  
火:アンパンマンビスケット  
水:アンパンマンせんべい  
木:ハッピーターン  
金:カルシウムせんべい

栄養成分表				
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
年齢	(kcal)	(g)	(g)	(g)
3歳以上児	512	19.8	17.3	1.6
2歳児	416	15.8	14.0	1.3
1歳児	328	12.2	11.0	1.0