

2026年 2月 給食献立表

日(曜日)	献立	材 料 名				午後おやつ (手)は手作り
		赤(血や肉になる)	緑(体の調子を整える)	黄(力や体温になる)	その他	
2 (月)	ナポリタンスパゲティ 小魚 レタススープ	ウインナー かえりちりめん ツナ・昆布・鰹節	玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム レタス・玉ねぎ・人参・パセリ・干し椎茸	スパゲティ・粉チーズ	コンソメ・塩 ウスターソース・ケチャップ 酢 塩・コンソメ・醤油	みかん お菓子 牛乳
3 (火) 豆まき	いわしの照り焼き わかめとキャベツの酢の物 えのきと大根の味噌汁	いわし わかめ 油揚げ・わかめ・煮干し・味噌	キャベツ・人参・きゅうり・コーン えのき・大根・ねぎ	小麦粉・片栗粉・砂糖 砂糖・ごま	醤油・みりん・酒・酢 醤油・酢・レモン果汁	黒豆ケーキ(手) 0歳 蒸しパン 牛乳
4 (水)	麻婆豆腐 小魚 千切り大根のスープ	豆腐・豚ミンチ・味噌 かえりちりめん 鰹節	玉ねぎ・人参・にら・ねぎ・生姜・にんにく 千切り大根・人参・にんにく・ねぎ・えのき	片栗粉・三温糖 ごま油	醤油 酢 醤油・鶏がら・塩・酒	ジョア 0.1歳 牛乳 お菓子
5 (木)	五目きんぴら 小魚 豆腐と玉ねぎの味噌汁	牛肉・ちくわ・鰹節 かえりちりめん 豆腐・味噌・煮干し・わかめ	人参・ごぼう・れんこん 玉ねぎ・人参・ねぎ	こんにやく・ごま・三温糖	醤油・みりん 酢	ちんすこう(手) 0.1歳 バナナ・お菓子 牛乳
6 (金)	チキンカレー 大根と水菜のサラダ	鶏肉 ハム	玉ねぎ・人参 人参・大根・水菜・きゅうり	じゃが芋・油・マーガリン ごま・ごま油	カレー粉・カレールウ・コンソメ・ケチャップ 塩・酢・醤油	チーズ お菓子 牛乳
7(土)						
9 (月)	親子汁 小魚 人参サラダ	鶏肉・卵・蒲鉾・鰹節 かえりちりめん	玉ねぎ・人参・椎茸・ねぎ 人参・もやし・ほうれん草・コーン	三温糖・片栗粉 砂糖・油	醤油・みりん 酢 塩・りんご酢・レモン果汁・醤油	りんご 0.1歳 バナナ お菓子 牛乳
10 (火)	白身魚のフライ コールスローサラダ 野菜スープ	鱈 ベーコン・昆布・鰹節	キャベツ・人参・きゅうり・コーン キャベツ・人参・玉ねぎ・椎茸・ねぎ	パン粉・油 マヨネーズ・砂糖	酢・塩 コンソメ・醤油・塩	マーマレードケーキ(手) 0歳 蒸しパン 牛乳
11(水) 建国記念の日						
12 (木)	鶏肉のすき焼き風煮 小魚 小松菜としめじの味噌汁	鶏肉・焼き豆腐 かえりちりめん 味噌・わかめ・煮干し・油揚げ	白菜・玉ねぎ・人参・えのき・ねぎ 小松菜・しめじ・ねぎ	糸こんにやく・砂糖・麩・油	醤油・みりん 酢	ポップコーン(手) 0.1歳 お菓子 牛乳
13 (金)	洋風おでん 小魚 ほうれん草入りかきたま汁	鶏肉・ちくわ・ウインナー・平天・鰹節 かえりちりめん 卵・鰹節	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・玉ねぎ	砂糖・じゃが芋 片栗粉	塩・醤油・鶏がら 酢 塩・醤油・みりん	パン 0.1歳 ロールパン 牛乳
14(土)						
16 (月)	厚揚げと野菜のそぼろ煮 小魚 舞茸汁	厚揚げ・豚ミンチ・味噌 かえりちりめん 鰹節	玉ねぎ・人参・三度豆・干し椎茸・にんにく・生姜 舞茸・ごぼう・人参・ねぎ	じゃが芋・ごま油・三温糖・片栗粉	醤油・酒 酢 醤油・みりん	バナナ お菓子 牛乳
17 (火)	筑前煮 小魚 キャベツと玉ねぎの味噌汁	鶏肉・鰹節・ちくわ かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し	人参・れんこん・ごぼう・三度豆・竹の子・干し椎茸 キャベツ・玉ねぎ・ねぎ	三温糖・こんにやく	みりん・醤油 酢	黒糖蒸しパン(手) 0歳 オレンジ・お菓子 牛乳
18 (水)	鶏肝の元気煮 小魚 春雨サラダ はんぺんの澄まし汁	鶏肝・味噌 かえりちりめん ハム はんぺん・わかめ・鰹節	生姜・にんにく きゅうり・人参・もやし・コーン 椎茸・三つ葉	三温糖・油 春雨・砂糖・ごま油	醤油・みりん・酒 酢 醤油・酢・レモン果汁 醤油・みりん	ヨーグルト お菓子
19 (木)	鮭のマヨネーズ焼き キャベツと小松菜のおかか和え なめこと油揚げの味噌汁	鮭 鰹節 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	マッシュルーム・玉ねぎ・パセリ・コーン キャベツ・小松菜・人参 なめこ・ねぎ	マヨネーズ	醤油・みりん	バナナケーキ(手) 0歳 蒸しパン 牛乳
20 (金)	豚の生姜焼き 小魚 わかめスープ	豚肉 かえりちりめん ツナ・わかめ・昆布	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・生姜 もやし・人参・玉ねぎ・パセリ	三温糖・油・片栗粉 ごま	醤油・酒 酢 鶏がら・醤油・塩	チーズ お菓子 牛乳
21(土)						
23(月) 天皇誕生日						
24 (火)	高野豆腐と干し椎茸の含め煮 小魚 かす汁	高野豆腐・鰹節・煮干し かえりちりめん 豚・ちくわ・油揚げ・煮干し・鰹節	干し椎茸・椎茸・ミックスベジタブル 大根・人参・椎茸・ねぎ	三温糖・片栗粉 こんにやく	醤油・みりん 酢 酒かす・醤油・みりん	オレンジ お菓子 牛乳
25 (水) お誕生日会	大豆入りじゃご飯 ハンバーグ きゅうりとツナのサラダ じゃが芋のスープ	ちりめんじゃこ・大豆・昆布 合い挽きミンチ ツナ ベーコン・鰹節・牛乳	玉ねぎ きゅうり・キャベツ・人参・コーン 玉ねぎ・人参・パセリ	米 パン粉・三温糖・油 油 じゃが芋・小麦粉・マーガリン	塩・醤油 塩・ケチャップ・コンソメ・ウスターソース 酢・塩・レモン果汁 コンソメ・塩	ケーキ 0.1歳 蒸しパン 牛乳
26 (木)	焼きししやも スタミナ納豆 そうめんの澄まし汁	ししやも 納豆・鶏ミンチ 蒲鉾・鰹節・わかめ	玉ねぎ・ニラ・人参・にんにく・生姜 干し椎茸・椎茸・三つ葉	ごま油・三温糖 そうめん	醤油・酒 醤油・みりん	コーントースト(手) 0歳 食パンスティック 牛乳
27 (金)	ビーフシチュー マカロニサラダ	牛肉 ハム	玉ねぎ・人参・グリーンピース・マッシュルーム 人参・きゅうり・キャベツ	じゃが芋・油 マカロニ・マヨネーズ	シチュールー 塩・レモン果汁	ジョア 0.1歳 牛乳 お菓子
28(土)						

- ★ 0・1歳児は、午前のおやつとして牛乳を飲みます。
- ★ ことり組・りす組の間は、りんごは提供しません。
- ★ 幼児組は、主食(白ご飯又はパン)が毎日要ります。
- ★ 幼児組は、お誕生日会(25日)は、主食は要りません。



食事だより

暦の上では「春」ですが一年で一番寒いのが2月です。
風邪やインフルエンザが流行するこの季節！
バランスの良い食事と十分な睡眠をとり
風邪に負けない元気な体をつくりましょう。

知っているようで知らない！「和食」の奥深さと子どもの成長!!

★そもそも「和食」ってなあに？

「和食」とは、ごはんを中心に、汁物、主菜(魚や肉)、副菜(野菜や海藻)を組み合わせる食事です。
一汁二菜が基本ですが、カレーライスやお寿司もごはんが中心なので、和食の一つといえるでしょう

★和食で食卓を豊かに！

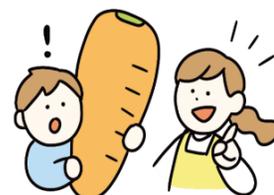
1・まずは「ごはん」に「汁」をプラス

まずは具沢山の味噌汁を添えてみましょう。
これ一つで、水分、野菜、大豆製品など、様々な栄養素が摂取できます。



2・旬の食材を会話に

「この野菜は今が一番美味しいんだって！」「どうやって育つか知ってる？」など、会話を通じて食材への興味を深めましょう。



3・手伝いをお願い！

「味噌汁のお豆腐を入れる係」「お箸を並べる係」など、食事の準備に子どもを参加させることで、食への感謝の気持ちや、食事を楽しむ姿勢を育みます。

保育園でも節分の日にいわしが登場するよ!!

幼児1人分

いわし	40 g
小麦粉	2.2 g
片栗粉	2.2 g
醤油	1.5 g
みりん	1 g
砂糖	1 g
酒	0.5 g
酢	0.2 g

～いわしの照り焼きレシピ～

- ①小麦粉・片栗粉を合わせる
- ②開いたいわしに①を付ける
- ③調味料をすべて合わせる
- ④フライパンに油を入れいわしを焼く
- ⑤十分に火が通ったら合わせ調味料を入れる
- ⑥照りが出てきたら完成

