



令和8年 2月献立表

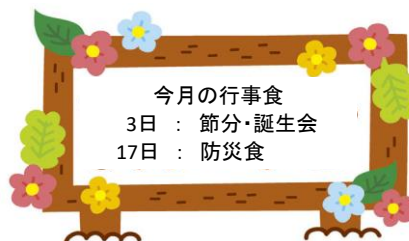


★乳児の午前おやつは毎日牛乳です

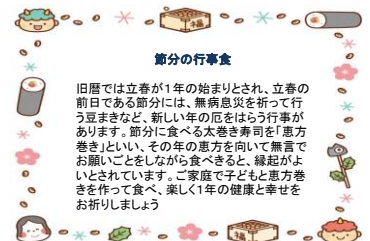
		献立名	3時のおやつ	さいりょう			その他
			延長	赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
2 ・ 月 16		アマランサスごはん 豆腐と玉ねぎの清汁 鶏の味噌焼き ひじきのマリネ 麦茶	パンキンパイ 牛乳 塩こんぶごはん 麦茶	鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ 白みそ(信州味噌)、牛乳	玉ねぎ、しょうが、きゅうり、南瓜 赤ピーマン、干しひじき、大根	精白米、アマランサス 上白糖	かつお・昆布だし、みりん こいくちしょうゆ、清酒、米酢 うすくちしょうゆ、食塩、麦茶 餃子の皮
3 火		おにごはん チンゲン菜の清汁 たらけのケチャップ煮 粉ふき芋 麦茶	恵方巻ロール 牛乳 おかかしょうゆごはん 麦茶	鰯、牛乳	にんじん、もやし、チンゲン菜 えのきたけ、玉ねぎ、ピーマン にんじん、パセリ、焼きのり	精白米、片栗粉、上白糖 じゃがいも、米サラダ油 蒸し中華麺、食パン	かつお・昆布だし、食塩 こいくちしょうゆ、米酢 うすくちしょうゆ、こしょう 中濃ソース、イチゴジャム トマトケチャップ、麦茶
4 ・ 水 18		アマランサスごはん 小松菜のみそ汁 油淋鶏 パンサンスー 麦茶	マカロニきなこ 牛乳 しらすごまごはん 麦茶	鶏もも肉、赤みそ(田舎味噌) きな粉、牛乳	小松菜、しょうが、きゅうり 黄ピーマン、切干大根、長葱	精白米、アマランサス 焼きふ、片栗粉、上白糖 春雨、ごま油、マカロニ 米白絞油、	かつお・昆布だし、清酒 こいくちしょうゆ、米酢 食塩、麦茶
5 ・ 木 19		トマトパスタ 野菜スープ ポテトのチーズ焼き みかん 麦茶	鮭おにぎり 麦茶 鶏そぼろごはん 麦茶	無添加ベーコン、チーズ 絹ごし豆腐、鮭、牛乳	ほうれん草、玉ねぎ、にんじん ぶなしめじ、ピーマン、にんにく トマト缶、みかん	スパゲッティ、オリーブ油 じゃがいも、精白米	こしょう、トマトケチャップ 顆粒コンソメ、食塩、麦茶
6 ・ 金 20		わかめごはん えのきと玉ねぎのみそ汁 カレー煮付け れんこんとさつまいもの炒め物 麦茶	ヨーグルト 源氏パイ 麦茶 ゆかりごはん 麦茶	かかれい、白みそ(信州みそ) ヨーグルト	玉ねぎ、えのきたけ、しょうが れんこん、にんじん、万能ねぎ	精白米、さつまいも、上白糖 ごま油、	かつお・昆布だし、みりん こいくちしょうゆ、清酒 源氏パイ、炊き込みわかめの素 麦茶
7 ・ 土 21		とり井 厚揚げとほうれん草の清汁 キャベツのおかか和え 麦茶	せんべい・クッキー 牛乳 クッキー・せんべい 麦茶	鶏小間肉、厚揚げ かつお節、牛乳	玉ねぎ、ピーマン、ほうれん草 キャベツ、にんじん	精白米、上白糖、米サラダ油	かつお・昆布だし、みりん 食塩、うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ、麦茶 せんべい、クッキー
9 月		アマランサスごはん じゃがいものみそ汁 鮭のしょうゆ焼 切り干し大根の煮付け 麦茶	焼きビーフン 麦茶 カレーごはん 麦茶	鮭、赤みそ(田舎味噌) 油揚げ、生竹輪、ツナ	切り干し大根、にんじん、万能ねぎ もやし、にら、コーン	精白米、アマランサス、上白糖 じゃがいも、ごま油、ビーフン	かつお・昆布だし、しょうゆ麹 みりん、清酒、食塩、麦茶 こいくちしょうゆ、こしょう
10 ・ 火 24		食パン 豆乳スープ チキンのマーメレード焼き ブロッコリーごま和え 麦茶	じゃこおにぎり 麦茶 鶏ケチャップごはん 麦茶	鶏もも肉、調整豆乳 しらす干し	玉ねぎ、コーン、ブロッコリー にんじん、もやし	食パン、じゃがいも、白いりごま 米サラダ油、ごま油、上白糖	顆粒コンソメ、食塩、清酒 こいくちしょうゆ、パセリ(乾) コーンクリーム缶、麦茶 マーメレードジャム
12 ・ 木 26		アマランサスごはん 切り干し大根と人参のみそ汁 鶏すき煮 きゅうりの酢の物 麦茶	五平餅 麦茶 鮭ごはん 麦茶	鶏小間肉、白みそ(信州味噌) 焼き豆腐、しらす干し 赤みそ(田舎味噌)	にんじん、万能ねぎ、白菜、長葱 切干し大根、きゅうり、わかめ いんげんまめ	精白米、アマランサス、上白糖 しらたき、米サラダ油	かつお・昆布だし、みりん こいくちしょうゆ、清酒、米酢 麦茶
13 ・ 金 27		アマランサスごはん きのこの清汁 ぶり大根 きんぴらごぼう 麦茶	豆腐ときな粉のクッキー 牛乳 菜めしごはん 麦茶	鰯、木綿豆腐、きな粉 牛乳	まいたけ、ぶなしめじ、にんじん 万能ねぎ、大根、しょうが、ごぼう レーズン	精白米、アマランサス、上白糖 ごま油、薄力粉、米サラダ油	かつお・昆布だし、みりん こいくちしょうゆ、清酒 うすくちしょうゆ、麦茶
14 ・ 土 28		焼きそば わかめスープ もやしのナムル 麦茶	せんべい・クッキー 牛乳 クッキー・せんべい 麦茶	鶏小間肉、生竹輪、牛乳	キャベツ、ピーマン、にんじん もやし、青のり、長葱、わかめ きゅうり	蒸し中華麺、米サラダ油 片栗粉、ごま油	かつお・昆布だし、食塩 こいくちしょうゆ、中濃ソース うすくちしょうゆ、麦茶
17 火		1歳からのやさしい野菜カレー 白米(アルファ米)	レーズン入り蒸しパン 牛乳 おかかしょうゆごはん 麦茶	牛乳、無調整豆乳	レーズン	白米(アルファ米)、上白糖 米サラダ油	1歳からのやさしい野菜カレー ホットケーキミックス 麦茶
25 水		ビビンバ丼 中華風スープ 白菜のおかか和え 麦茶	カレー蒸しパン 牛乳 青のりごまごはん 麦茶	鶏ひき肉、かつお節 木綿豆腐、無添加ロースハム 無調整豆乳、牛乳	白菜、ほうれん草、にんじん、もやし にんにく、しょうが、万能ねぎ しいたけ、玉ねぎ	精白米、上白糖、ごま油 片栗粉、米サラダ油	かつお・昆布だし、みりん こいくちしょうゆ、カレー粉 うすくちしょうゆ、麦茶

◎納品の都合により、食材の一部が
変更になる場合がございます。
あらかじめご了承ください。

◎玄関にノートがございます。
ご意見ご感想はそちらへお寄せください。



今月の行事食
3日 : 節分・誕生会
17日 : 防災食



節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながらかきまわると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう

今月の栄養価(基準値)
1〜2歳

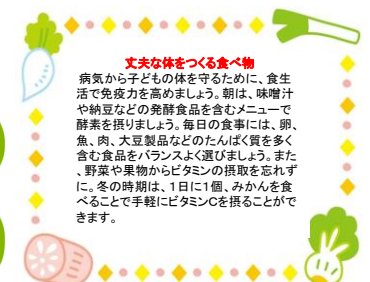
エネルギー515:kcal
(463kcal)
タンパク質:20.3g
(17.3g)
塩 分:1.3g
(1.5g)

今月の栄養価(基準値)
3〜5歳

エネルギー:566kcal
(590kcal)
タンパク質:20.1g
(21.6g)
塩 分:2.2g
(1.5g)

旬の食材

だいこん・しゅんぎく・ぶろっこりー
こまつな・みかん・いちご・りんご
たら・しらうお・わかさぎ・わかめ



丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めます。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで腸を潤しましょう。毎日の食事に、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れず、冬の手軽にビタミンCを摂ることができます。