

令和8年2月 献立表

日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちようしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちようみりょう	3じのおやつ
2	月	チンジャオロース 中華スープ	豚もも肉(30)	もやし(22)たけのこ(15) ピーマン(7)にんじん(10) はくさい(20)しめじ(8) にら(2)	片栗粉 油 醤油 中華だし 醤油	オイスターソース 醤油 中華だし 醤油	2/2 フルーツヨーグルト 麦茶
14	土	ごはん			五分つき米		2/14 グリーンコープのおやつ ミルクココア
3	火	節分メニュー	<巻き寿司> 卵(10)かいにかま(12) きゅうり(15)かんぴょう(0.3) 焼きのり 五分つき米 油 すし酢 醤油 みりん 砂糖	<けんちん汁> 厚揚げ(20)たまねぎ(23)ごぼう(8) 糸こんにゃく(13)こねぎ(2) 鰯・昆布だし 醤油	<やさいのおかか和え> はくさい(40)にんじん(10) こまつな(18)えのき(12) 鰯節 めんつゆ		グリーンコープのおやつ ミルク
4	水	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ みそ汁	豆腐(40) みそ(9)	にんじん(8)たまねぎ(25)しめじ(10) こねぎ(2) もやし(18)えのき(8) ほうれんそう(3)	片栗粉 油 砂糖 醤油 みりん	酒 みりん いりこだし	米粉チヂミ 米粉(17)中華だし(0.3) しらす干し(3)にら(5) チーズ(3)醤油(2)ごま油 麦茶
18	水	わかめごはん			五分つき米	混ぜ込みわかめ	
5	木	たらのマヨネーズ焼き 野菜の浅漬け 豆腐のすまし汁	たら(40) 野菜の浅漬け 豆腐(23)	こねぎ(1) だいこん(30)にんじん(8)きゅうり(8) もやし(18)えのき(8) ふかねぎ(3)	マヨネーズ 浅漬けのもと 鰯・昆布だし 醤油	酒 みりん 浅漬けのもと 鰯節 めんつゆ	グリーンコープのおやつ
19	木	ごはん			五分つき米		ミルク
6	金	とり天 はくさいのゆかり和え わかめのみそ汁	鶏もも肉(40) はくさい(30)にんじん(8)ピーマン(5) みそ(9)		てんぷら粉 油 塩 ゆかり粉 塩 いりこだし	スノーボール 小麦粉(22)スキムミルク(10) バター(15)片栗粉(6) 砂糖(3)粉砂糖 麦茶	
20	金	ごはん			五分つき米		
7	土	ハヤシライス やさいサラダ	牛肉(20)	たまねぎ(25)にんじん(8) グリンピース(3) キャベツ(38) ほうれんそう(18)トマト(15)	じゃがいも(25) 油 五分つき米 ドレッシング	ハヤシルウ	グリーンコープのおやつ
28	土	果物		りんご(50)			ミルクココア
9	月	煮物 さつまいものみそ汁	高野豆腐(5) がんもどき(10) みそ(9)	だいこん(35)にんじん(8) きぬさや(2) たまねぎ(23)しめじ(8) みずな(3)	こんにゃく(15) 砂糖 さつまいも(20)	醤油 みりん 鰯・昆布だし いりこだし	かぼちゃぎょうざ かぼちゃ(18) ぎょうざの皮(30) 砂糖(3) 油 麦茶
25	水	ごはん			五分つき米		
10	火	五目ラーメン はんぺんのマヨネーズ和え	合びき肉(30) かまぼこ(10) はんぺん(7)	もやし(20)きくらげ(0.5) こねぎ(2) はくさい(38)にんじん(10) こまつな(18)	ラーメン麺(40) 油 マヨネーズ	白湯 こしょう 醤油	グリーンコープのおやつ
24	火	果物		みかん(50)			ミルク
12	木	魚のフライ やさいサラダ コンソメスープ	白身魚(40)卵(4)		小麦粉 パン粉 油	酒 ケチャップ こしょう ドレッシング	グリーンコープのおやつ
26	木	ごはん			じゃがいも(25)	コンソメ 醤油	ミルク
13	金	厚揚げのそぼろ炒め 中華スープ	鶏ひき肉(30) 厚揚げ(25)	にんじん(10)たまねぎ(30) チンゲンサイ(17)しょうが(2) だいこん(30)しめじ(8) ふかねぎ(3)	ごま油 砂糖 中華だし 醤油	醤油 酒 みりん 中華だし 醤油	ココアケーキ ホットケーキミックス(23) 純ココア(1)卵(8)牛乳(8) 砂糖(3) マーガリン(4) 麦茶
27	金	ごはん			五分つき米		
16	月	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<納豆和え> 納豆(30)ほうれんそう(8)にんじん(15) ツナ(10) 醤油 鰯節	<油揚げのみそ汁> 油揚げ(8)たまねぎ(23) えのき(8)とうみょう(2) みそ(9) いりこだし		フルーツヨーグルト いちご(18)もも缶(18) ヨーグルト(50) 砂糖(3) ミルクココア
17	火	豚コギ丼 すまし汁 やさいサラダ	豚こま肉(30)	ピーマン(7)にんじん(8) たまねぎ(22)りんご(10)にんにく(1) だいこん(20)しめじ(8) こねぎ(2) キャベツ(35)ブロックコリー(14)コーン(5)	五分つき米 油 砂糖 鰯昆布だし 醤油 ドレッシング	醤油 酒 鰯昆布だし 醤油 ドレッシング	グリーンコープのおやつ ミルク
21	土	パンの日	<セレクトパン> あんパン(30)ツナマヨ(30) タママヨ(30)メロンパン(30) ミルクパン(30) カレーウィンナーパン(30)	<オニオンスープ> たまねぎ(24)エリンギ(8) にんじん(8)パセリ(0.5) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180) <マカロニサラダ> マカロニ(10)ハム(6)きゅうり(10) マヨネーズ こしょう 醤油	<果物> たんかん(50)	グリーンコープのおやつ ミルクココア

★3歳未満児の午前のおやつ、延長保育のおやつはグリーンコープの商品と飲み物になります。

★献立に書いてある()は、グラム数です。

★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。



♪2月の旬の食材♪

<野菜>えのき、カリフラワー、こまつな、ごぼう、しゅんぎく、ほうれんそう、はくさい、みつば、なのはな
<果物>たんかん、あまなつ、いよかん、はっさく、きんかん、いちご
<魚介類>たい、いわし、さわら、ひらめ、たら