

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 ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	3じのおやつ
2月	チンジャオロース	豚もも肉(30)	もやし(22)たけのこ(15) ピーマン(7)にんじん(10)	片栗粉 油	オイスターソース 醤油	2/2 フルーツヨーグルト 麦茶 2/14 グリーンコープのおやつ ミルクココア
	中華スープ		はくさい(20)しめじ(8) にら(2)		中華だし 醤油	
14土	ごはん			五分つき米		
3火	節分メニュー	<巻き寿司> 卵(10)かにかま(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) 鰹・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) 鰹節 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	豆腐(40)	にんじん(8)たまねぎ(25)しめじ(10) こねぎ(2)	片栗粉 油 砂糖	醤油 みりん	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	みそ汁	みそ(9)	もやし(18)えのき(8) ほうれんそう(3)		いりこだし	
	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	たら(40)	こねぎ(1)	マヨネーズ	酒 みりん	グリーンコープのおやつ
19木	野菜の浅漬け		だいこん(30)にんじん(8)きゅうり(8)		浅漬けのもと	
	豆腐のすまし汁	豆腐(23)	もやし(18)えのき(8) ふかねぎ(3)		鰹・昆布だし 醤油	
6金	ごはん			五分つき米		ミルク
20金	とり天	鶏もも肉(40)		てんぷら粉 油	塩	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
	はくさいのゆかり和え		はくさい(30)にんじん(8)ピーマン(5)		ゆかり粉 塩	
28土	わかめのみそ汁	みそ(9)	もやし(17)しめじ(8)わかめ(7) とうみょう(2)		いりこだし	
	ごはん			五分つき米		
7土	ハヤシライス	牛肉(20)	たまねぎ(25)にんじん(8) グリーンピース(3)	じゃがいも(25) 油 五分つき米	ハヤシルウ	グリーンコープのおやつ
28土	やさいサラダ		キャベツ(38) ほうれんそう(18)トマト(15)		ドレッシング	
	果物		りんご(50)			ミルクココア
9月	煮物	高野豆腐(5) がんもどき(10)	だいこん(35)にんじん(8) きぬさや(2)	こんにゃく(15) 砂糖	醤油 みりん 鰹・昆布だし	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	さつまいものみそ汁	みそ(9)	たまねぎ(23)しめじ(8) みずな(3)	さつまいも(20)	いりこだし	
	ごはん			五分つき米		
10火	五目ラーメン	合びき肉(30) かまぼこ(10)	もやし(20)きくらげ(0.5) こねぎ(2)	ラーメン麺(40) 油	白湯	グリーンコープのおやつ
24火	はんぺんのマヨネーズ和え	はんぺん(7)	はくさい(38)にんじん(10) こまつな(18)	マヨネーズ	こしょう 醤油	
	果物		みかん(50)			ミルク
12木	魚のフライ	白身魚(40)卵(4)		小麦粉 パン粉 油	酒 ケチャップ [®] こしょう	グリーンコープのおやつ
26木	やさいサラダ		キャベツ(33)にんじん(7)ピーマン(5)		ドレッシング	
	コンソメスープ		たまねぎ(23)エリンギ(8) こまつな(4)	じゃがいも(25)	コンソメ 醤油	
13金	厚揚げのそぼろ炒め	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)	ごま油 砂糖	醤油 酒 みりん	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	中華スープ		だいこん(30)しめじ(8) ふかねぎ(3)		中華だし 醤油	
	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 鰹節	<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	プルコギ丼	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)	五分つき米 油 砂糖	醤油 酒	グリーンコープのおやつ
	すまし汁		だいこん(20)しめじ(8) こねぎ(2)		鰹昆布だし 醤油	
	やさいサラダ		キャベツ(35)ブロッコリー(14)コーン(5)		ドレッシング	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) カレーウインナーパン(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

