



2月 献立表 幼児食



2026 年 2 月

宮ヶ迫保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
2月	クリームシチュー ほうれん草のごま和え りんご 	○牛乳 ◎チーズ ◎牛乳 ◎お菓子	☆鶏もも肉、☆牛乳、☆スライスチーズ	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ほうれんそう、☆りんご	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆すりごま、☆砂糖	☆シチューミックスクリーム、☆しょうゆ、☆お菓子
3火	いわしのかば焼き 粉ふき芋 卵と白菜のスープ バナナ	○牛乳 ◎牛乳 ◎メロンパン	☆いわし(幼児)、☆白身魚(乳児)、☆卵、☆牛乳	☆しょうが、☆パセリ、☆はくさい、☆たまねぎ、☆にんじん、☆乾燥わかめ、☆葉ねぎ、☆バナナ	☆小麦粉、☆サラダ油、☆砂糖、☆かたくり粉、☆じゃがいも、☆メロンパン	☆食塩、☆料理酒、☆しょうゆ、☆本みりん、☆鶏がらだし
4水	豚のしょうが焼き 蒸しキャベツ みそ汁 みかん	○牛乳 ◎お茶 ◎ヨーグルト	☆豚もも肉、☆木綿豆腐、☆油揚げ、☆煮干し、☆麦みそ、☆牛乳、☆ヨーグルト	☆しょうが、☆キャベツ、☆にんじん、☆たまねぎ、☆葉ねぎ、☆乾燥わかめ、☆みかん	☆サラダ油、☆砂糖	☆しょうゆ、☆料理酒、☆麦茶
5木	白身魚のマヨネーズ焼き スティックきゅうり ひじきの炒り煮 バナナ	○牛乳 ◎牛乳 ◎お菓子	☆白身魚、☆煮干し、☆水煮大豆、☆油揚げ、☆牛乳	☆たまねぎ、☆えのきたけ、☆ピーマン、☆レモン、☆きゅうり、☆干しひじき、☆にんじん、☆干ししいたけ、☆バナナ	☆マヨネーズ、☆サラダ油、☆砂糖	☆塩こしょう、☆食塩、☆しょうゆ、☆お菓子
6金	おでん 白菜のごま和え パイナップル	○牛乳 ◎ジョア ◎お菓子	☆牛すじ、☆卵、☆かく天、☆厚揚げ、☆牛乳	☆にんじん、☆だいこん、☆はくさい、☆こまつな、☆パイナップル	☆板こんにゃく、☆じゃがいも、☆砂糖、☆いりごま	☆しょうゆ、☆ジョア(ブレン)、☆お菓子
7土	スープパグティ じゃが芋の甘煮 パイナップル	○牛乳 ◎牛乳 ◎お菓子	☆ベーコン、☆煮干し、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ピーマン、☆マッシュルーム、☆パイナップル	☆スパゲティ、☆サラダ油、☆じゃがいも、☆砂糖	☆鶏がらだし、☆食塩、☆塩こしょう、☆しょうゆ、☆お菓子
9月	スペインオムレツ 蒸しブロッコリー 和風サラダ パイナップル	○牛乳 ◎牛乳 ◎きな粉トースト	☆ベーコン、☆卵、☆とろけるチーズ、☆ツナ缶、☆牛乳、☆きな粉	☆たまねぎ、☆赤ピーマン、☆にんにく、☆ブロッコリー、☆きゅうり、☆レタス、☆にんじん、☆乾燥わかめ、☆パイナップル	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆有塩バター、☆砂糖、☆食パン	☆塩こしょう、☆しょうゆ、☆穀物酢、☆本みりん
10火	鮭のパン粉焼き 付け合わせ 小松菜のミモザ和え パイナップル	○牛乳 ◎チーズ ◎牛乳 ◎お菓子	☆さけ、☆卵、☆牛乳、☆スライスチーズ	☆にんにく、☆パセリ、☆レタス、☆サニーレタス、☆こまつな、☆にんじん、☆パイナップル	☆パン粉、☆サラダ油、☆砂糖	☆食塩、☆塩こしょう、☆料理酒、☆カレー粉、☆穀物酢、☆しょうゆ、☆お菓子
12木	他人煮 マカロニサラダ オレンジ	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆卵、☆牛もも肉、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆葉ねぎ、☆しいたけ、☆きゅうり、☆コーン缶、☆ネーブルオレンジ	☆糸こんにゃく、☆砂糖、☆マカロニ、☆マヨネーズ	☆しょうゆ、☆本みりん、☆食塩、☆塩こしょう、☆お菓子
13金	洋風がんもどき 蒸しブロッコリー 春雨の酢の物 バナナ	○牛乳 ◎仏のホットケーキ ◎牛乳	☆木綿豆腐、☆水煮大豆、☆ちりめんじゃこ、☆卵、☆牛乳	☆干しひじき、☆キャベツ、☆にんじん、☆ブロッコリー、☆きゅうり、☆乾燥わかめ、☆バナナ	☆かたくり粉、☆サラダ油、☆はるさめ、☆砂糖、☆ごま油、☆ホットケーキミックス	☆食塩、☆トマトケチャップ、☆お好み焼きソース、☆穀物酢、☆しょうゆ
14土	肉うどん かぼちゃサラダ パイナップル	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆牛もも肉、☆卵、☆かまぼこ、☆牛乳	☆葉ねぎ、☆乾燥わかめ、☆かぼちゃ、☆きゅうり、☆にんじん、☆コーン缶、☆パイナップル	☆うどん、☆砂糖、☆サラダ油	☆本みりん、☆しょうゆ、☆あごだし、☆穀物酢、☆食塩、☆塩こしょう、☆お菓子
16月	クリームシチュー ほうれん草のごま和え りんご 	○牛乳 ◎お菓子 ◎チーズ ◎牛乳	☆鶏もも肉、☆牛乳、☆スライスチーズ	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ほうれんそう、☆りんご	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆すりごま、☆砂糖	☆シチューミックスクリーム、☆しょうゆ、☆お菓子
17火	白身魚のかば焼き 粉ふき芋 卵と白菜のスープ バナナ	○牛乳 ◎メロンパン ◎牛乳	☆白身魚、☆卵、☆牛乳	☆しょうが、☆パセリ、☆はくさい、☆たまねぎ、☆にんじん、☆乾燥わかめ、☆葉ねぎ、☆バナナ	☆小麦粉、☆サラダ油、☆砂糖、☆かたくり粉、☆じゃがいも、☆メロンパン	☆食塩、☆料理酒、☆しょうゆ、☆本みりん、☆鶏がらだし

18 水	豚のしょうが焼き 蒸しキャベツ みそ汁 みかん	○牛乳 ◎お茶 ◎ヨーグルト	☆豚もも肉、☆木綿豆腐、☆油揚げ、☆煮干し、☆麦みそ、☆牛乳、☆牧場の朝ヨーグルト	☆しょうが、☆キャベツ、☆にんじん、☆たまねぎ、☆葉ねぎ、☆乾燥わかめ、☆みかん	☆サラダ油、☆砂糖	☆しょうゆ、☆料理酒、☆麦茶
19 木	チキンライス エビフライ スパゲティサラダ フライドポテト パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆鶏もも肉、☆えび、☆卵、☆ツナ缶、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆グリーンピース、☆きゅうり、☆コーン缶、☆パイナップル缶	☆うるち米、☆サラダ油、☆小麦粉、☆パン粉、☆スパゲティ、☆マヨネーズ、☆フライドポテト	☆鶏がらだし、☆トマトケチャップ、☆塩こしょう、☆お好み焼きソース、☆お菓子
20 金	おでん 白菜のごま和え パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎ジョア	☆牛すじ、☆卵、☆かく天、☆厚揚げ、☆牛乳	☆にんじん、☆だいこん、☆はくさい、☆こまつな、☆パイナップル缶	☆板こんにやく、☆じゃがいも、☆砂糖、☆いりごま	☆しょうゆ、☆お菓子、☆ジョア（ブレン）
21 土	スープスパゲティ じゃが芋の甘煮 パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆ベーコン、☆煮干し、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ピーマン、☆マッシュルーム、☆パイナップル缶	☆スパゲティ、☆サラダ油、☆じゃがいも、☆砂糖	☆鶏がらだし、☆塩こしょう、☆しょうゆ、☆お菓子
24 火	他人煮 マカロニサラダ バナナ	○牛乳 ◎お菓子 ◎チーズ ◎牛乳	☆卵、☆牛もも肉、☆牛乳、☆スライスチーズ	☆たまねぎ、☆にんじん、☆葉ねぎ、☆しいたけ、☆きゅうり、☆コーン缶、☆バナナ	☆糸こんにやく、☆砂糖、☆マカロニ、☆マヨネーズ	☆しょうゆ、☆本みりん、☆塩こしょう、☆お菓子
25 水	白身魚のマヨネーズ焼き スティックきゅうり ひじきの炒り煮 オレンジ	○牛乳 ◎牛乳 ◎お菓子	☆白身魚、☆煮干し、☆水煮大豆、☆油揚げ、☆牛乳	☆たまねぎ、☆えのきたけ、☆ピーマン、☆レモン、☆きゅうり、☆干しひじき、☆にんじん、☆干ししいたけ、☆ネーブルオレンジ	☆マヨネーズ、☆サラダ油、☆砂糖	☆塩こしょう、☆食塩、☆しょうゆ、☆お菓子
26 木	洋風がんもどき 蒸しブロッコリー 春雨の酢の物 バナナ	○牛乳 ◎きな粉トースト ◎牛乳	☆木綿豆腐、☆水煮大豆、☆ちりめんじゃこ、☆卵、☆牛乳、☆きな粉	☆干しひじき、☆キャベツ、☆にんじん、☆ブロッコリー、☆きゅうり、☆乾燥わかめ、☆バナナ	☆かたくり粉、☆サラダ油、☆はるさめ、☆砂糖、☆ごま油、☆食パン、☆有塩バター	☆食塩、☆トマトケチャップ、☆お好み焼きソース、☆穀物酢、☆しょうゆ
27 金	鮭のパン粉焼き 付け合わせ 小松菜のミモザ和え パイン缶	○牛乳 ◎ホットケーキ ◎牛乳	☆さけ、☆卵、☆牛乳	☆にんにく、☆パセリ、☆レタス、☆サニーレタス、☆こまつな、☆にんじん、☆パイナップル缶	☆パン粉、☆サラダ油、☆砂糖、☆ホットケーキミックス	☆食塩、☆塩こしょう、☆料理酒、☆カレー粉、☆穀物酢、☆しょうゆ
28 土	肉うどん かぼちゃのサラダ パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆牛もも肉、☆卵、☆かまぼこ、☆牛乳	☆葉ねぎ、☆乾燥わかめ、☆かぼちゃ、☆きゅうり、☆コーン缶、☆パイナップル缶	☆うどん、☆砂糖、☆サラダ油	☆本みりん、☆しょうゆ、☆あごだし、☆穀物酢、☆食塩、☆塩こしょう、☆お菓子

だるだる



2日(月)・16日(月)は「クリームシチュー」です。
 箸とスプーンを持たせてください。（幼児クラス）



19日(木)はお誕生会です。主食はいりません。箸を持たせてください。
 (幼児クラス)



仕入れの状況により献立・食材が変更になる場合があります。



根も葉も栄養が豊富
 今が旬のだいこん

数多くの種類があるだいこんのなかでも、一般的に知られているのは、辛みが少なくやや小ぶりの青首だいこんです。1年中出回っていますが、この時期の物は特に甘みが強く、おいしく食べられます。生食する際は、よく洗って皮ごと使うのがおすすめ。すりおろす場合は、食べる直前に行くと、ビタミンCの損失を防げます。だいこんの根の部分は、でんぶんの消化を助ける酵素成分や、解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう。



だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。

