



2月の献立表



令和8年1月末日発行 まこと保育園



日 (曜)	朝 食		午後のおやつ		血や肉や骨になるもの	力や保温になるもの	体の調子を整える
	主食	副食	飲み物	おやつ			
2 (月)	ごはん	鶏肉のコーンフレーク焼き	牛乳	たい焼き	鶏肉	米 マヨネーズ	人参 いんげん 玉ねぎ
		ひじきと高野豆腐の煮物 みそ汁			高野豆腐	コーンフレーク	小松菜
3 (火)	きび ごはん	大豆入りミートローフ	牛乳	さっぱり塩味 ハーベスト	豚肉 鶏肉 厚揚げ	米	玉ねぎ 人参 キャベツ えのき
		ピーンズサラダ みそ汁 果物			木綿豆腐 大豆水煮		
4 (水)	他人丼	ひじきの和風サラダ	牛乳	非常食 豚汁	卵 さつま揚げ	米 南瓜	玉ねぎ 人参 しいたけ
		田舎汁 グレープフルーツ			鶏肉 木綿豆腐	マヨネーズ	きゅうり ごぼう ねぎ
5 (木)	ごはん	カラスカレイのタンドリー焼き 果物	牛乳	野菜ケーキ	カラスカレイ ツナ	米 南瓜	白菜 人参 キャベツ 玉ねぎ
		ツナと白菜の蒸し煮 コンソメスープ			ベーコン	チーズ	しめじ
6 (金)	みるく パン	クリームシチュー	牛乳	ソフトサラダ しるこサンド	鶏肉	パン マカロニ	玉ねぎ 人参 きゅうり
		マカロニサラダ ウィンナー			ハム ウィンナー	じゃが芋 マヨネーズ	
9 (月)	ごはん	豚肉のカレーソテー	牛乳	味しらべ チョイス	豚肉 ツナ	米 麺	玉ねぎ キャベツ ほうれん草
		ナムル みそ汁 果物					人参 もやし 大根
10 (火)	ちゃん ぽん	豆腐ナゲット	牛乳	チキンライス	豚肉 鶏肉	ちゃんぽん麺	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ
		ごちそうひじき煮			高野豆腐		いんげん
12 (木)	ごはん	鶏肉とキャベツのつくね	牛乳	蒸しパン	鶏肉 さつま揚げ	米	ほうれん草 キャベツ
		磯香のり和え みそ汁 果物					人参 白菜 もやし
13 (金)	ごはん	鯖のごまタレつけ焼き	牛乳	ふくべせん ムーンライト	鯖 ハム	米 春雨	きゅうり 人参 チンゲン菜
		春雨サラダ すまし汁			さつま揚げ		えのき ねぎ
16 (月)	人参 パン	冬のミネストローネ 南瓜サラダ	牛乳	歌舞伎揚げ バームクーヘン	ウィンナー	パン 南瓜 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ
		チキンナゲット 果物				じゃが芋 マカロニ	きゅうり
17 (火)	ごはん	肉じゃが	牛乳	パナナステックケーキ	豚肉 ツナ	米	人参 玉ねぎ きゅうり
		ツナのりサラダ みそ汁			油揚げ	じゃが芋	えのき キャベツ
18 (水)	カレー ライス	サラスパサラダ	牛乳	カニパン	豚肉	米 マカロニ	玉ねぎ 人参 きゅうり
		コンソメスープ			ハム	じゃが芋 マヨネーズ	いんげん キャベツ
19 (木)	ごはん	鰯の西京焼き	牛乳	ベイクドチーズ ケーキ	鰯 大豆水煮	米 麺	大根 人参 いんげん ねぎ
		切り干し大根の五目煮 すまし汁 果物			卵 油揚げ		しいたけ
20 (金)	ラーメン	しゅうまい	牛乳	ぱりんこ 源氏パイ	豚肉 鶏肉	中華麺	キャベツ もやし 人参
		パンパンジーサラダ 果物				マヨネーズ	きゅうり
24 (火)	きじ焼き 丼	豚しゃぶサラダ	牛乳	星たべよ ホームパイ	豚肉 鶏肉	米	人参 いんげん キャベツ
		みそ汁			さつま揚げ		きゅうり 小松菜 玉ねぎ
25 (水)	ごはん	豚肉のごまみ焼き	牛乳	ブチダノン	豚肉 紹豆腐	米	玉ねぎ キャベツ 小松菜
		小松菜のおかか和え 中華スープ 果物			ちくわ		白菜 人参 もやし
26 (木)	ふりかけ ごはん	カジキのBBQ焼き	牛乳	チョコバナナ	かじき 木綿豆腐	米 チーズ	ねぎ ほうれん草 きゅうり
		納豆サラダ みそ汁 果物			納豆 ツナ		人参 なめこ
27 (金)	ハヤシ ライス	コールスローサラダ	牛乳	クレープ	豚肉 ハム	米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ
		コンソメスープ				マヨネーズ	きゅうり ほうれん草

★都合により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。

☆ 2月3日は『節分の日』です♪

☆ 2月26日 たんぽぽさんリクエスト献立です♪

☆ 平均栄養素 3歳未満児 エネルギー461Kcal たんぱく質18.1g 脂質15.9g 塩分1.4g
3歳以上児 エネルギー517kcal たんぱく質19.5g 脂質16.2g 塩分1.6g

