



2月の献立表



令和8年1月末日発行 まこと保育園



日 (曜)	昼 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	ぐんぐん大きくなる！ 片手の手の上に乗る位の量が目安です	もりもり力が出る！ 両手の手でお椀のかたちを作って、その中がいっぱいになる位が目安量（ご飯など）	元気な体になる！ 両手の手でお椀のかたちを作って、その中がいっぱいになる位が目安量
2 (月)	ごはん	鶏肉のコーンフ레이크焼き ひじきと高野豆腐の煮物 みそ汁	牛乳	たい焼き	鶏肉 高野豆腐	米 マヨネーズ コーンフ레이크	人参 いんげん 玉ねぎ 小松菜
3 (火)	きび ごはん	大豆入りミートローフ ビーンズサラダ みそ汁 果物	牛乳	さっぱり塩味 ハーベスト	豚肉 鶏肉 厚揚げ 木綿豆腐 大豆水煮	米	玉ねぎ 人参 キャベツ えのき
4 (水)	他人丼	ひじきの和風サラダ 田舎汁 グレープフルーツ	牛乳	非常食 豚汁	卵 さつま揚げ 鶏肉 木綿豆腐	米 南瓜 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 しいたけ 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 ツナと白菜の蒸し煮 コンソメスープ	牛乳	野菜ケーキ	カラスカレイ ツナ ベーコン	米 南瓜 チーズ	白菜 人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ
6 (金)	みるく パン	クリームシチュー マカロニサラダ ウィンナー	牛乳	ソフトサラダ しるこサンド	鶏肉 ハム ウィンナー	パン マカロニ じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり
9 (月)	ごはん	豚肉のカレーソテー ナムル みそ汁 果物	牛乳	味しらべ チョイス	豚肉 ツナ	米 麴	玉ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 もやし 大根
10 (火)	ちゃん ぼん	豆腐ナゲット ごちそうひじき煮	牛乳	チキンライス	豚肉 鶏肉 高野豆腐	ちゃんぼん麺	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ いんげん
12 (木)	ごはん	鶏肉とキャベツのつくね 磯香のり和え みそ汁 果物	牛乳	蒸しパン	鶏肉 さつま揚げ	米	ほうれん草 キャベツ 人参 白菜 もやし
13 (金)	ごはん	鯖のごまタレつけ焼き 春雨サラダ すまし汁	牛乳	ふくべせん ムーンライト	鯖 ハム さつま揚げ	米 春雨	きゅうり 人参 チンゲン菜 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 チキンナゲット 果物	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 じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり
17 (火)	ごはん	肉じゃが ツナのりサラダ みそ汁	牛乳	バナナステックケーキ	豚肉 ツナ 油揚げ	米 じゃが芋	人参 玉ねぎ きゅうり えのき キャベツ
18 (水)	カレー ライス	サラスバサラダ コンソメスープ	牛乳	カニパン	豚肉 ハム	米 マカロニ じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり いんげん キャベツ
19 (木)	麦 ごはん	鯖の西京焼き 切り干し大根の五目煮 すまし汁 果物	牛乳	ベイクドチーズ ケーキ	鯖 大豆水煮 卵 油揚げ	米 麴	大根 人参 いんげん ねぎ しいたけ
20 (金)	ラーメン	しゅうまい バンバンジーサラダ 果物	牛乳	ぱりんこ 源氏パイ	豚肉 鶏肉	中華麺 マヨネーズ	キャベツ もやし 人参 きゅうり
24 (火)	きじ焼き 丼	豚しゃぶサラダ みそ汁	牛乳	星たべよ ホームパイ	豚肉 鶏肉 さつま揚げ	米	人参 いんげん キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ
25 (水)	ごはん	豚肉のごまみそ焼き 小松菜のおかか和え 中華スープ 果物	牛乳	ブチダノン	豚肉 絹豆腐 ちくわ	米	玉ねぎ キャベツ 小松菜 白菜 人参 もやし
26 (木)	ふりかけ ごはん	カジキのBBQ焼き 納豆サラダ みそ汁 果物	牛乳	チョコバナナ	かじき 木綿豆腐 納豆 ツナ	米 チーズ	ねぎ ほうれん草 きゅうり 人参 なめこ
27 (金)	ハヤシ ライス	コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳	クレープ	豚肉 ハム	米 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ 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 たんぼぼ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

