

2026年 2月献立表

羽村たつの子保育園

<今月の平均栄養量>

3歳以上児 熱量：579kcal 蛋白質：21.7g 脂質：15.3g

3歳未満児 热量：476kcal 蛋白質：18.2g 脂質：12.4g

✿は年長リクエストメニューです

| 日 | 主食 | 汁物 | 主菜 | 副菜 | 午後おやつ | 備考 |
|---------------|--|---|--|--|------------------------------------|-----------------------------------|
| 月 2 16 | きびごはん | ✿味噌汁 | 鶏肉の幽庵焼き | ひじき煮 | 昆布の佃煮おにぎり | AMフルーン |
| | 五分米 もちきび | 大根、人参 長ねぎ 味噌、だし | 鶏肉 柚子、酒、醤油 | 干ひじき、干椎茸、人参 小松菜、高野豆腐、砂糖、醤油 さつま芋煮・人参S | 白米、昆布、鰹節 油揚げ、生姜、砂糖、醤油 大根S | 3・17日AMさつまいも |
| 火 3 17 | 3日やごめごはん | 吸い物 | 鯛の梅煮 | ほうれん草のごま和え | 3日太巻き | ✿17茹で饅頭 |
| | 五分米、もち米 大豆、ちりめん、塩 | 玉葱、人参 わかめ 塩、正、だし | イワシ、梅干し、酒、酢 醤油、みりん | ほうれん草、もやし、人参 鶏ささみ、ごま、砂糖、醤油 人参煮・大根S | 白米、干瓢、胡瓜 人参、砂糖、酢、醤油 ごぼうS | 小麦粉、小豆 砂糖、塩 ごぼうS |
| 水 4 18 | ごはん | 味噌汁 | ✿蓮根はさみ揚げ | ✿ポテトサラダ | 4日みりん蒸しパン | AMかぼちゃ |
| | 五分米 | 白菜、人参 大根、わかめ 味噌、だし | 豚挽肉、蓮根、玉葱 片栗粉、酒、塩、醤油 揚げ油 | じゃがいも、胡瓜、人参 コーン、塩、油 フロッコリー・ごぼうS | 小麦粉、みりん、醤油 砂糖、バター、牛乳、BP 人参S | 18日✿ミルク葛餅・人参S 牛乳、きな粉 砂糖、片栗粉 |
| 木 5 19 | ごはん | 味噌汁 | 高野豆腐の味噌焼き | 中華和え | ✿チキンライスボール | AMさつまいも |
| | 五分米 | 人参、玉葱、油揚げ あおさ 味噌、だし | 高野豆腐 玉葱、セロリ、大葉、にんにく 砂糖、醤油、味噌 | キャベツ、人参、ピーマン 塩、醤油、ごま油 | 白米、鶏肉、コーン 玉葱、ケチャップ、油 南瓜煮・大根S | 白米、鶏肉、コーン 玉葱、ケチャップ、油 ごぼうS |
| 金 6 20 | 黒米ごはん | ✿豚汁 | 6日わかさぎ竜田揚げ | ナムル | もちもちパン | AMじゃかいも |
| | 五分米 黒米 | 豚肉、大根、人参 豆腐、あさつき ごぼう、こんにゃく 味噌、だし | わかさぎ、にんにく、生姜、酒、醤油 20日白魚のかき揚げ 白魚、玉葱、人参、さつま芋 小麦粉、油、酒、醤油、みりん | 小松菜、もやし、人参、ごま ごま油、塩、醤油 | 白玉粉、コーンスター 牛乳、チーズ、塩 | |
| 土 7 21 | ごはん | 味噌汁 | 鮭の漬け焼き | 和え物 | 醤油飯 | AMフルーン |
| | 五分米 | 大根、人参、椎茸 長ねぎ 味噌、だし | サケ 醤油、みりん、砂糖 | もやし、人参、小松菜 海苔、醤油 | 五分米 海苔、塩、醤油 | |
| 月 9 | ごはん | 味噌汁 | 鯵の塩焼き | 切干し大根煮 | ごま塩おにぎり | AMフルーン |
| | 五分米 | じゃが芋、玉葱 チンゲン菜 味噌、だし | サバ 醤油、みりん | 切干大根、人参、小松菜 干椎茸、砂糖、醤油 | 五分米 ごま、塩 | AM10さつまいも・24フルーン |
| 火 10 24 | もち麦ごはん | 味噌汁 | ✿鶏のから揚げ | 小松菜と豆腐の和え物 | 大根S | AM10さつまいも・24フルーン |
| | 五分米 もち麦 | 椎茸、南瓜 人参、長ねぎ 味噌、だし | 鶏肉 にんにく、生姜、片栗粉 酒、醤油、揚げ油 | 小松菜、豆腐、人参 ごま、砂糖、醤油 | 10日誕生会 ケーキ・果物 | ✿24日千千ミ |
| 水 25 | ✿カレーうどん | | | 里芋煮・人参S | 大根S | にら、干海老 |
| | 乾麺、豚肉、人参、玉葱、しめじ、長ねぎ、小松菜 カレー粉、小麦粉、塩、ケチャップ、油、だし | | | 磯辺和え | きつねおにぎり | 小麦粉、醤油、ごま油 |
| 木 12 26 | 赤米ごはん | 吸い物 | 煮魚 | 生姜ごま味噌和え | ✿ドーナツ | AMさつまいも |
| | 五分米 赤米 | 車麩、人参 えのき茸、あおさ 塩、醤油、だし | 赤魚 長ねぎ、生姜、酒、砂糖、醤油 | 豚挽肉、ブロッコリー、厚揚げ 生姜、ごま、砂、醤油、味噌 | 小麦粉、牛乳、バター、BP 砂糖、揚げ油 | |
| 金 13 27 | ごはん | 味噌汁 | ✿鮭フライ | 酢の物 | ✿和風チーズボール | AMかぼちゃ |
| | 五分米 | 里芋、人参、しめじ 大根 味噌、だし | サケ 塩、小麦粉、パン粉、揚げ油 | 胡瓜、人参、わかめ 砂糖、酢、醤油 | 白米、チーズ、青海苔 塩、醤油 | |
| 土 14 28 | ごはん | 味噌汁 | 鶏肉の塩焼き | 蓮根煮・大根S | ごぼうS | AMフルーン |
| | 五分米 | 大根、人参 キャベツ 味噌、だし | 鶏肉 にんにく、塩 | 和え物 | わかめおにぎり | |
| | | | | もやし、人参、小松菜 海苔、醤油 | 五分米 わかめ、塩 | |
| | | | | ローストポテト・人参S | 大根S | |

[献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください]

午前のおやつは煮干し、さつま芋、南瓜、じゃが芋
胡瓜、ブルーン雑穀菓子を使用予定です

今月の試食会：2月17日

ブロッコリーの納豆和え・蓮根煮
調理室カウンターにて行います。
お迎え前にお立ち寄りください。

わかさぎ、白魚など旬の食材が登場します！

わかさぎは香味野菜に漬けて竜田揚げにします。
白魚は玉葱、人参、さつまいもとかき揚げにしていただきます！

