

# 令和8年 2月 予定献立表

曜 日	昼 食	おやつ	血や肉に なる食品	エネルギーに なる食品	身体の調子を 整える食品
月 2	雑穀御飯 おかかふりかけ(幼) 鶏肉の塩麹焼き キャベツのごま和え 大根のすまし汁 いよかん	麦茶 ごま塩おにぎり	鰹節(幼) 鶏肉 豆腐	雑穀米 塩麹	キャベツ 人参 もやし 大根 いよかん
火 3	恵方巻(乳児:豚、鶏、納豆) (幼児:豚、鶏、納豆、卵、チーズ) フライドポテト キャベツの味噌汁 いちごヨーグルト	牛乳 鬼まんじゅう	豚肉 鶏肉 ひきわり納豆 鶏卵 チーズ いちごヨーグルト 牛乳	胚芽米 じゃが芋 さつま芋 薄力粉 上新粉	生姜 人参 きゅうり キャベツ 焼き海苔 青のり もやし
水 4	御飯 おかかふりかけ(幼) 鮭のごま味噌焼き ひじき煮 白菜のすまし汁 フルーツポンチ	牛乳 プアマンケーキ	鰹節(幼) 鮭 油揚げ 大豆 牛乳	胚芽米 ごま油 薄力粉 ごま	生姜 ひじき 人参 いんげん 白菜 葉ねぎ パイナップル缶 もも缶 みかん缶 寒天
木 5	トマトハンバーグ 海藻サラダ 豆腐スープ バナナ	牛乳 揚げパン	豚肉 ツナ 豆腐 牛乳	胚芽米 薄力粉 ごま油 ロールパン	トマト缶 人参 玉ねぎ セロリ 海藻ミックス マッシュルーム缶 きゅうり もやし ねぎ えのき バナナ
金 6	御飯 にぼしふりかけ(幼) さばの甘辛揚げ 白菜のおひたし こしね汁 いよかん	麦茶 和風クリームパスタ	にぼし(幼) さば 鰹節 油揚げ 豆腐 豚肉 牛乳 ベーコン	胚芽米 片栗粉 スパゲッティ バター 薄力粉	生姜 白菜 もやし きゅうり 人参 ねぎ 玉ねぎ しいたけ ほうれん草 ごぼう しめじ いよかん
土 7	味噌豚丼 温野菜サラダ チンゲン菜のすまし汁 オレンジ	牛乳 クッキー	豚肉 牛乳	胚芽米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ねぎ ブロッコリー チンゲン菜 オレンジ
月 9	雑穀御飯 にぼしふりかけ(幼) 豚肉の生姜焼き 厚揚げと野菜の炒め物 なめこの味噌汁 バナナ	牛乳 ミルクティケーキ	にぼし(幼) 豚肉 生揚げ 牛乳	雑穀米 薄力粉 バター	生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン わかめ みつば なめこ バナナ
火 10	しらすとねぎのチャーハン 油淋鶏 オリエンタルサラダ 春雨スープ いよかん	麦茶 八王子ラーメン	しらす 鶏肉 ささ身 豚肉 なると	胚芽米 片栗粉 ごま油 春雨 コーンフレーク 中華麺	葉ねぎ コーン 生姜 ねぎ にんにく レモン キャベツ きゅうり えのき 人参 もやし いよかん 玉ねぎ 焼き海苔
水 11	建国記念日				

☀...誕生会  
🌸...行事食

※都合により材料の一部を変更することがあります。ご了承ください。

曜 日	昼 食	おやつ	血や肉に なる食品	エネルギーに なる食品	身体の調子を 整える食品
木 12	豚バラもやし丼 キャベツとツナの甘酢和え あおさの味噌汁 オレンジ	牛乳 コーンマヨトースト	豚肉 ツナ 豆腐 牛乳 ウインナー	胚芽米 片栗粉 ごま油 食パン マヨネーズ	もやし 玉ねぎ ニラ キャベツ 人参 きゅうり あおさ ねぎ オレンジ コーン
金 13	ロールパン タラフライ 蒸し野菜のシーザーサラダ チンゲン菜とえのきのスープ ヨーグルト	麦茶 わかめおにぎり	たら チーズ ベーコン ヨーグルト	ロールパン 薄力粉 食パン じゃが芋 胚芽米 オリーブ油	人参 ブロッコリー チンゲン菜 わかめ えのき
土 14	鶏そば 大根のゆかり和え オレンジ	麦茶 ケーキ	鶏肉 牛乳	中華麺	ねぎ 白菜 大根 キャベツ 人参 ゆかり オレンジ
月 16	雑穀御飯 にぼしふりかけ(幼) 豚肉のジュシー焼き キャベツの塩炒め 豆腐の味噌汁 いよかん	牛乳 チーズ蒸しパン	にぼし(幼) 豚肉 豆腐 牛乳 チーズ	雑穀米 ごま油 薄力粉	キャベツ 玉ねぎ もやし コーン わかめ 人参 にんにく しめじ いよかん
火 17	御飯 おかかふりかけ(幼) カレイのもみじ焼き おでん風煮物 小松菜のすまし汁 バナナ	牛乳 フオカッチャ	鰹節(幼) カレイ ちくわ 生揚げ 牛乳	胚芽米 強力粉 オリーブ油	人参 大根 昆布 小松菜 バナナ トマト
水 18	御飯 にぼしふりかけ(幼) とり天 白菜のじゃこ和え 大根の味噌汁 オレンジ	麦茶 ジャージャー麺	にぼし(幼) 鶏肉 しらす 油揚げ 豚ひき肉	胚芽米 薄力粉 ごま油 中華麺 片栗粉	生姜 白菜 もやし にんにく 人参 ブロッコリー 大根 玉ねぎ オレンジ ねぎ
木 19	チキンカレーライス スパゲッティサラダ もやしスープ ヨーグルト	麦茶 海苔ぞうすい	鶏肉 牛乳 ツナ ヨーグルト	胚芽米 薄力粉 スパゲッティ	玉ねぎ 人参 白菜 れんこん トマト缶 生姜 りんご にんにく バナナ きゅうり もやし ねぎ わかめ みつば 焼き海苔
金 20	御飯 にぼしふりかけ(幼) さわらの生姜焼き なめたけ和え ちゃんこ風味噌汁 フルーツポンチ	牛乳 大学芋	にぼし(幼) さわら 鶏肉 油揚げ 牛乳	胚芽米 ごま油 ごま さつま芋	生姜 小松菜 コーン なめたけ もやし キャベツ 大根 ごぼう 人参 パイナップル缶 もも缶 みかん缶 寒天
土 21	からマヨ丼 冷しゃぶサラダ 千切り野菜のすまし汁 オレンジ	牛乳 クッキー	鶏肉 豚肉 牛乳	胚芽米 片栗粉 マヨネーズ ごま 薄力粉 バター	生姜 キャベツ もやし にんにく チンゲン菜 ブロッコリー えのき 人参 大根 葉ねぎ オレンジ
月 23	天皇誕生日				
火 24	御飯 にぼしふりかけ(幼) 豚バラ大根 もやしとコーンの和え物 キャベツとまいたけの味噌汁 バナナ	牛乳 きなこマカロニ	にぼし(幼) 豚肉 牛乳 きな粉	胚芽米 ごま油 ごま マカロニ	大根 いんげん 生姜 もやし コーン 人参 キャベツ まいたけ バナナ
水 25	御飯 おかかふりかけ(幼) 鮭の竜田揚げ 小松菜の煮びたし かぶのすまし汁 オレンジ	牛乳 りんごジャムサンド	鰹節(幼) 鮭 油揚げ 牛乳	胚芽米 片栗粉 食パン りんごジャム	生姜 小松菜 もやし 人参 かぶ オレンジ
木 26	あんかけやきそば もやしのナムル わかめの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 ペニエ	豚肉 牛乳 うずらの卵 ヨーグルト 鶏卵 豆乳	中華麺 片栗粉 ごま油 ごま 薄力粉 強力粉	玉ねぎ 人参 白菜 チンゲン菜 もやし きゅうり コーン きくらげ わかめ ねぎ あおさ
金 27	ロールパン 鶏肉のトマトソース ポテトサラダ チンゲン菜とベーコンのスープ いよかん	麦茶 いなり寿司	鶏肉 ベーコン 油揚げ	ロールパン じゃが芋 マヨネーズ 胚芽米	トマト缶 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ きゅうり チンゲン菜 いよかん
土 28	鶏ごぼううどん 白菜の塩昆布和え オレンジ	牛乳 ケーキ	鶏肉 牛乳	うどん ごま油	大根 人参 ねぎ 白菜 ごぼう もやし きゅうり 塩昆布 オレンジ

## 2月のいちおしメニュー ポテトサラダ

**材料** (大人4人分)  
 じゃがいも 中2ヶ マヨネーズ 大さじ4  
 人参 1/3本 塩 少々  
 きゅうり 1/3本 こしょう 少々  
 玉ねぎ 1/4ヶ

**作り方**  
 ① じゃがいもは皮をむき、ゆでて、つぶす  
 ② 人参はいちょう切りにし、ゆでたら水けをきる  
 ③ きゅうりは半月に切る  
 ④ 玉ねぎはスライスしてゆでたら水けをきる  
 ⑤ すべてをマヨネーズであえ、塩、こしょうで味を整える

**2月の行事食** : 節分(3日)  
 誕生会(10日)  
 郷土料理: ころね汁(6日)  
 ちゃんこ風味噌汁(20日)  
 いちおしメニュー: ポテトサラダ(27日)

**今月の食育活動のお知らせ**  
 今月の食育では、「豆について」のお話をします。苦手な子も多い大豆ですが、実は様々な姿になって毎日の食事を支えてくれています。そんな、縁の下の力持ちの大豆にはどんな栄養があるのか、お話できればと思っています！  
 2月は節分もあり子どもにとっても大豆が身近になっていると思いますので、お家でも話題にしてみてください♪

**2月の郷土料理  
~ 群馬県 ころね汁 ~**  
 群馬県の南部にある富岡市は自然が豊かで、加えて温暖な気候であることから、畜産、農業共に盛んで、多くの特産物があります。中でも有名なのがこんにゃく、しいたけ、ねぎです。そこで、富岡市婦人会連合会がこれらの特産物をたっぷり入れた汁物の郷土料理を考案しました。こんにゃく、しいたけ、ねぎの頭文字を取り、「ころね汁」と名付けました。  
 この3つの食材は必ず入りますが、それ以外の食材は家庭によって様々だそうです。  
 給食では、豚肉やごぼうなども入れて具だくさんな汁を提供します♪

**2月の郷土料理  
~ 東京都 ちゃんこ ~**  
 明治時代に始まったと伝わるちゃんこ鍋は、力士たちが食べる料理のことで、一度の食事が多い力士たちにとって欠かせない料理です。肉や野菜、魚介類など様々な食材を用いることで、良い出汁が出て具材に味がしみこみ、栄養価の高い鍋になります。  
 相模では手を地面についてはいけないため、昔は四足歩行動物の肉を避けて鶏起を担いでいたそう。  
 給食では、お味噌汁として鶏肉やキャベツ、油揚げなどをに入れて提供します♪

今月の平均給与栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質
幼児	569	23.4	18.7
乳児	455	18.7	15.0

管理栄養士 玉山 美里  
御園生 晴奈