

2かつのこんだてひょう



2026年02月



しろうま保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
03 火 16 月	3日は節分です。 節分とは季節の分 かれ目という意味で す。旧暦では春が1 年の始まりとされて いたため、立春の 前日の「節分」が特 に大切にされてい ました。季節のわか れ目には邪気がで るとされ邪氣払いを するようになったと 言われています。昔 は穀物に魔除けの 力があると考えられ 穀物である豆には 靈力が宿り、邪気を 払う力があるとされ ました。	ゼリー				ゼリー
		ひじき団子のあんかけ きゅうりの南蛮漬け ほうとう風汁	片栗粉 きび砂糖 ワンタンの皮	豚ひき肉 豚肉、油揚げ、味噌	たまねぎ、にんじん、ひじき、しょうが きゅうり、キャベツ かぼちゃ、だいこん、にんじん、なめこ	しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、食塩 酢、しょうゆ、食塩 かつおだし・濃縮
		牛乳 豆かりんとう	きび砂糖	牛乳 だいず(乾)、きな粉		
		牛乳 たまごボーロ		牛乳		たまごボーロ
		ポークカレー なめたけ和え 果物	じゃがいも、小麦粉、油	豚肉、バター、牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが キャベツ、なめたけ、にんじん、こまつな みかん	カレールウ、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、カレー粉 しょうゆ(うすくち)
		牛乳 白馬みそラスク	フランスパン、きび砂糖、マープルシロップ	牛乳 無塩バター、味噌、脱脂粉乳		
05 木 18 水	牛乳 バナナ 鮭の塩焼き うの花炒り煮 みそ汁			牛乳	バナナ	
		ごま油、きび砂糖	さけ おから、油揚げ 味噌、油揚げ			食塩 しょうゆ、みりん、かつおだし、酒 煮干し
		牛乳 餃子の皮ピザ	ぎょうざの皮	牛乳 とろけるチーズ、ウインナー	コーン缶、ピーマン	ケチャップ
		牛乳 カルシウムせんべい		牛乳		カルシウムせんべい
06 金 19 木	牛乳 カルシウムせんべい チリコンカーン プロッコリーのマヨネーズ和え けんちん汁	油 マヨネーズ ごま油	豚ひき肉、だいず(乾) 木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ	たまねぎ、野菜ジュース、にんにく プロッコリー、にんじん、コーン缶 だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん	ケチャップ、コンソメ、カレー粉 食塩 かつおだし、しょうゆ、食塩	
		牛乳 ヨーグルトポムポム	小麦粉、グラニュー糖、油	牛乳 ヨーグルト(無糖)、卵	りんご、レーズン、レモン果汁	
		牛乳 ビスケット		牛乳		ビスケット
09 月 24 火	午前おやつ 給 食 午後おやつ	れんこんバーグ のり塩ナムル コーンスープ	片栗粉 ごま油 じゃがいも	豚ひき肉、木綿豆腐 白ごま	たまねぎ、れんこん はくさい、にんじん、こまつな、のり クリームコーン缶、にんじん、コーン缶、たまねぎ	ケチャップ、ソース、食塩、こしょう しょうゆ(うすくち)、食塩 コンソメ、食塩
		ヨーグルト和え	砂糖	ヨーグルト(無糖)	バナナ、みかん缶、もも缶	
		牛乳 せんべい		牛乳		せんべい
10 火 25 水	さばは、脳の働きや 記憶力向上に役立 つ栄養素が豊富。 脂がのった秋から 冬は特にその栄養 価は上がります。	サバのカレー煮 春雨サラダ わかめとたまごのスープ	きび砂糖 はるさめ、ごま油 片栗粉	さば ハム 卵、白ごま	もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、わかめ	酒、本みりん、しょうゆ、カレー粉 酢、しょうゆ(うすくち) しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、食塩
		10日(火)牛乳、豆乳くずもち 25日(水)牛乳、まゆだまあられ	片栗粉、砂糖 米の粉、油	牛乳、調整豆乳、きな粉 牛乳		食塩 食塩
		牛乳 みかん		牛乳	みかん	
		マカロニグラタン 切干大根の煮物 豆腐のすまし汁	マカロニ、微細米粉 きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、バター 油揚げ 木綿豆腐	たまねぎ、エリンギ にんじん、切り干しだいこん えのきたけ、春菊、にんじん	食塩、こしょう しょうゆ、みりん、かつおだし しょうゆ(うすくち)、かつおだし、食塩
12 木 26 木	12日は献立検討会 です。園長、主任、 調理員、栄養士で 喫食状況や3月の 献立について話し 合います。	12日(木)ジョア、カステラボーロ 26日(木)お茶、おかげおにぎり	米	ジョア チーズ、かつお節		カステラボーロ しょうゆ
		ヨーグルト		ヨーグルト(加糖)		
		鶏のマーマレード焼き かみかみサラダ みそ汁	マヨネーズ、ごま油 じゃがいも	鶏むね肉 さきいか 油揚げ、味噌	マーマレード、しょうが だいこん、きゅうり、にんじん たまねぎ、こまつな、わかめ	しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ、白こしょう 煮干し
13 金 27 金	牛乳 ココアバナナスコーン	ホットケーキ粉、オリーブ油	牛乳	バナナ		ココア
		牛乳 クラッカー		牛乳		クラッcker
		三色まぜごはん たらのゆずみそ焼き にんじんとリンゴのラペ ミニゼリー 沢煮椀	米、きび砂糖 きび砂糖 オリーブ油 片栗粉	鶏ひき肉、いりたまご たら、味噌 チーズ 豚肉	スナップえんどう、しょうが ゆず果皮 にんじん、りんご ごぼう、にんじん、しいたけ、みつば	しょうゆ、酒 みりん 酢、食塩 ミニゼリー しょうゆ(うすくち)、食塩
20 金	季節の献立の日 今年は19日が雨水 (うすい)です。降る 雪が雨へと変わり雪 とけがはじまる頃。 山に積もった雪もゆ っくりと解けだして 田畠を潤します	ヨーグルト		ヨーグルト(加糖)		
		2日(月)誕生日会			白ごはん(けいめん)	

2日(月) 誕生日会

白ごはんはいりません

20日(金) 季節の献立の日

白ごはんはいりません

* 献立は変更になる場合があります