

2026年02月



2がつのこんだてひょう



しろうま保育園

日曜			材 料 名			
			黄	赤	緑	
	時間帯	献立	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	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気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霊力が宿り、邪気を払う力があるとされました。	ゼリー				ゼリー
16月		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
04水		牛乳 豆かりんとう	きび砂糖	牛乳 だいず(乾)、きな粉		
17火	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気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霊力が宿り、邪気を払う力があるとされました。	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	たまごボーロ カレールー、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)
05木		牛乳 白馬みそラスク	フランスパン、きび砂糖、メープルシロップ	牛乳 無塩バター、味噌、脱脂粉乳		
18水		牛乳 鮭の塩焼き うの花炒り煮 みそ汁	ごま油、きび砂糖	さけ おから、油揚げ 味噌、油揚げ	にんじん、ねぎ、干しいたけ、ひじき だいこん、たまねぎ、にんじん	食塩 しょうゆ、みりん、かつおだし、酒 煮干し
06金		牛乳 バナナ		牛乳	バナナ	
19木		牛乳 カルシウムせんべい		牛乳		カルシウムせんべい
24火		チリコンカン ブ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 ブロッコリー、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
09月	午前おやつ	牛乳 ビスケット		牛乳		ビスケット
24火	給食	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
10火	午後おやつ	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	
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。	牛乳 せんべい 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	せんべい 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
12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。	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		牛乳		
26木		12日(木)ジョア、カステラボーロ 26日(木)お茶、おかかおにぎり	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
13金		ヨーグルト		ヨーグルト(加糖)		
27金		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
20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
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畑を潤します	牛乳 クラッカー		牛乳		クラッカー
		三色まぜごはん たらゆずみそ焼き にんじんとリンゴのラペ	米、きび砂糖 きび砂糖 オリーブ油	鶏ひき肉、いりたまご たら、味噌 チーズ	スナップえんどう、しょうが ゆず果皮 にんじん、りんご	しょうゆ、酒 みりん 酢、食塩 ミニゼリー
		ミニゼリー 沢煮椀 ヨーグルト	片栗粉	豚肉	ごぼう、にんじん、しいたけ、みつば	しょうゆ(うすくち)、食塩

2日(月) 誕生日会
20日(金) 季節の献立の日

白ごはんはいりません
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

