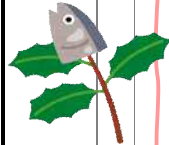


# 2026年2月献立表

# 保育所

日 (曜日)	2・16 日(月)			3・17 日(火)			4・18 日(水)			5・19 日(木)			6・20 日(金)			7・21 日(土)			日 (曜日)	9 日(月)			10・24 日(火)			25 日(水)			12・26 日(木)			13・27 日(金)			14・28 日(土)						
昼食	ごはん はくさいの 中華風スープ煮 じゃがもちし			ごはん いわしのかば焼き ちんげん菜の浸し だいこんと 油揚げのみそ汁			パン ボルシチ ブロッコリーのサラダ			ごはん フィンガーフライ 小松菜の酢の物 たまねぎと わかめのみそ汁			ごはん 豚肉と野菜の 五目炒め とうふと しめじのみそ汁			あんかけうどん ほうれんそうと もやしのナムル			昼食	ごはん ぶりの照り煮 小松菜のごま和え とうふと わかめのみそ汁			ごはん ★おでん ほうれんそうの おかか和え			牛肉とごぼうの 甘辛丼 はくさいと 油揚げのみそ汁			ごはん タンドリーチキン ブロッコリーと コーンのサラダ かぼちゃと たまねぎのスープ			ミートソース スパゲティ じゃがいもと キャベツのスープ			ごはん 鶏肉と 切干大根の炒煮 ちんげん菜と えのきたけのみそ汁						
	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g		材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g				
	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	パン	40.0	60.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	ゆでうどん 鶏肉(細切れ)	100 30.0	150 35.0		米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	スパゲティ 油	30.0 1.5	45.0 2.0	米	40.0	50.0				
	豚肉	30.0	35.0	いわし	30.0	30.0	牛肉	20.0	25.0	ささみ	28.5	38.0	豚肉	25.0	30.0	たまねぎ	14.1	18.8		ぶり	40.0	50.0	鶏肉	25.0	30.0	たまねぎ	28.2	37.6	鶏肉	50.0	60.0	豚ミンチ	20.0	30.0	鶏肉(細切れ)	30.0	35.0				
	はくさい	42.3	56.4	片栗粉	5.0	5.0	じゃがいも	27.0	36.0	食塩	0.1	0.2	たまねぎ	14.1	18.8	にんじん	9.7	14.6		砂糖	1.0	1.5	厚揚げ	30.0	35.0	ごぼう	9.0	13.5	食塩	0.1	0.2	たまねぎ	18.8	23.5	油揚げ	7.0	10.0				
	にんじん	9.7	14.6	油	2.0	2.0	にんじん	14.6	19.4	小麦粉	3.0	4.0	キャベツ	25.5	34.0	水菜	5.9	8.5		濃口しょうゆ	2.5	3.0	じゃがいも	27.0	36.0	にんじん	8.7	11.6	カレー粉	0.3	0.4	にんじん	6.8	9.7	切干大根	7.0	9.0				
	もやし	6.9	9.9	砂糖	1.5	1.5	たまねぎ	28.2	37.6	水	6.0	8.0	にんじん	6.8	9.7	薄口しょうゆ	6.0	8.0		みりん	3.0	4.0	だいこん	31.5	40.5	しょうが	0.2	0.3	ヨーグルト(無糖)	8.0	10.0	にんにく	0.6	0.7	にんじん	9.7	14.6				
	しょうが	0.4	0.5	濃口しょうゆ	4.0	4.0	かぶ	18.2	27.3	パン粉	8.0	10.0	ビーマン	5.9	8.5	だしかつお	1.5	2.0		水	0.0	0.0	糸こんにやく	10.0	15.0	油	1.0	1.5	濃口しょうゆ	0.4	0.5	油	2.0	3.0	油	2.0	2.5				
	はるさめ	2.0	3.0	みりん	2.0	2.0	トマトビュレ	10.0	15.0	揚げ油	4.0	5.0	マロニー	3.0	4.0	だしこんぶ	0.8	1.0		小松菜	25.5	34.0	砂糖	1.0	1.5	砂糖	1.6	2.0	ケチャップ	0.4	0.5	ホールトマト缶詰	20.0	30.0	砂糖	2.0	2.5				
	油	1.5	2.0	だしかつお	0.2	0.2	パセリ	0.4	0.6	ケチャップ	3.0	4.0	油	2.0	3.0	水	130	150		にんじん	6.8	9.7	濃口しょうゆ	2.5	3.0	濃口しょうゆ	1.6	2.0	水	0.0	0.0	赤ぶどう酒	3.0	4.0	薄口しょうゆ	4.0	5.0				
	スープの素	0.8	1.0	水	5.0	5.0	にんにく	0.3	0.5	ウスターソース	1.2	1.5	しょうが	0.5	0.6	片栗粉	3.0	4.0		白ごま	1.2	1.5	だしかつお	1.0	1.5	だしこんぶ	0.8	1.0	はくさい	14.1	18.8	油	1.5	2.0	酢	2.0	2.5				
水	100	150	ちんげん菜	25.5	34.0	油	1.0	1.5	小松菜	25.5	34.0	みりん	0.5	0.8	ほうれんそう	18.0	27.0	濃口しょうゆ	0.7	1.0	水	0.0	0.0	油揚げ	7.0	10.0	油	1.5	2.0	酢	2.0	2.5	水	0.0	0.0						
薄口しょうゆ	1.5	2.0	にんじん	6.8	9.7	バター	1.0	1.5	にんじん	6.8	9.7	食塩	0.1	0.2	もやし	14.9	19.8	豆腐	30.0	40.0	ほうれんそう	27.0	36.0	みそ	5.0	7.0	食塩	0.1	0.1	食塩	0.1	0.1	じゃがいも	18.0	27.0						
片栗粉	3.0	5.0	花かつお	0.5	0.7	スープの素	1.0	1.5	酢	1.8	2.0	とうふ	30.0	40.0	しめじ	6.3	9.0	濃口しょうゆ	1.0	1.5	にんじん	6.8	9.7	花かつお	0.5	0.7	砂糖	0.4	0.5	砂糖	0.4	0.5	キャベツ	12.8	17.0						
食塩	0.3	0.5	濃口しょうゆ	0.7	1.0	生クリーム	4.0	5.0	砂糖	0.5	0.7	薄口しょうゆ	0.5	0.7	みそ	5.0	7.0	みそ	5.0	7.0	にんじん	6.8	9.7	みそ	5.0	7.0	みそ	5.0	7.0	みそ	5.0	7.0	みそ	5.0	7.0						
じゃがいも	36.0	45.0	だいこん	22.5	27.0	食塩	0.2	0.3	たまねぎ	14.1	18.8	だしかつお	2.0	3.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	水	100	140	水	100	140	かぼちゃ	22.5	27.0	スープの素	0.8	1.0	水	100	140						
コーン缶	8.0	10.0	油揚げ	7.0	10.0	ブロッコリー	20.0	25.0	干わかめ	0.2	0.3	みそ	5.0	7.0	みそ	5.0	7.0	濃口しょうゆ	1.0	1.5	にんじん	6.8	9.7	花かつお	0.5	0.7	みそ	5.0	7.0	みそ	5.0	7.0	みそ	5.0	7.0						
油	1.6	2.0	だしかつお	2.0	3.0	油	1.5	2.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	かぼちゃ	22.5	27.0	スープの素	0.8	1.0	水	100	140						
食塩	0.1	0.1	水	100	140	酢	2.0	2.5	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	水	100	140	かぼちゃ	22.5	27.0	スープの素	0.8	1.0	水	100	140						
						食塩	0.4	0.5																																	



＜もうひとくち！メモ＞  
節分には、玄関先に焼いたイワシの頭を柵（ひいらぎ）の枝に刺した「柵翳（ひいらぎいわし）」を飾る風習がありますが、これはイワシを焼く際に出る強い臭いと煙を鬼が嫌がるから。イワシには小骨がたくさんありますが、カルシウムも豊富。よく噛んで食べて、丈夫な骨と体を作りましょう。