

令和8年2月		完了食				美園おひさま保育園	
日	曜	昼食	おやつ	3色分類			
2	月	六穀ごはん 鰯の照焼き 田舎煮 大根のみそ汁 オレンジゼリー 麦茶	ピザトースト 牛乳	あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)	
3	火	お楽しみ給食 せつぶん 鬼のドライカレー コロコロ豆のサラダ ふのすまし汁 ヨーグルト 麦茶	鬼まんじゅう 牛乳	ぐろだいす ぶり あつあげ とりむね だいす むぎみそ まぐろ チーズ ぎゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ さとう しょくばん	れんこん にんじん だいこん しめじ ほうれんそう オレンジジュース かんてん ピーマン たまねぎ	
4	水	コーンパン 鶏肉のマーマレード焼き 粉ふき芋 マカロニチーズサラダ キャベツと厚揚げのスープ バナナ 牛乳	鮭と刻み昆布のおにぎり 麦茶	ぶたひきにく だいす かまぼこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう マヨドレ やきふ こむぎこ さつまいも カレールウ とんがりコーン	コーン たまねぎ にんじん レーズン きゅうり こまつな みつば	
5	木	ごはん 肉豆腐 小松菜のお浸し 五目みそ汁 りんご 麦茶	バナナの蒸しパン 牛乳	とうふ ぶたにく あぶらあげ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ	たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ にんじん こまつな もやし かぼちゃ ごぼう しめじ りんご バナナ レーズン しょうが	
6	金	カブとベーコンの和風パスタ さつま芋スタイル ごぼうとひじきのマヨネーズサラダ 白菜と玉ねぎのスープ みかん 麦茶	きびわかめおにぎり 牛乳	ベーコン まぐろ あつあげ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブ油 バター さつまいも マヨドレ ちようごうゆ さとう こめ きび	かぶ たまねぎ しめじ ごぼう にんじん ひじき はくさい ほうれんそう みかん わかめ	
7	土	肉野菜丼 青菜のサラダ さつま汁 ヨーグルト 麦茶	焼きおにぎり 牛乳	ぶたかたロース しらすぼし とうふ むぎみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう さつまいも	キャベツ にんじん もやし こまつな ほうれんそう はねぎ	
9	月	六穀ごはん さばの塩焼き キャベツと人参のゆかり和え 具だくさんみそ汁 りんごゼリー 麦茶	チャーハン 牛乳	ぐろだいす さば ちくわ あつあげ むぎみそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ さつまいも ちようごうゆ	キャベツ にんじん こまつな うめびしお だいこん ごぼう ねぶかねぎ りんごゼリー かんてん たまねぎ はねぎ	
10	火	ごはん 豚肉と厚揚げトマト煮 ゆでブロッコリー 大根とツナのサラダ 白菜の豆乳スープ ヨーグルト 麦茶	かぼちゃプリン 牛乳	ぶたかたロース あつあげ まぐろ とうふ どうにゅう ヨーグルト ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう ゼラチン	こめ こめこ ちようごうゆ さとう かたくりこ とうにゅうマーガリン	たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん きゅうり しいたけ はくさい かぼちゃ	
12	木	ごはん 豚肉のちゃんちゃん焼き風 じやが芋ベーコン煮 厚揚げとわかめのすまし汁 みかん 麦茶	鶏ごぼうご飯のおにぎり 牛乳	ぶたかた むぎみそ ベーコン あつあげ とりひきにく ぎゅうにゅう	こめ さとう じやがいも ちようごうゆ	キャベツ にんじん もやし たまねぎ わかめ ねぶかねぎ みかん ごぼう しょうが	
13	金	ごはん チキンコーンクリームシチュー ワインナー れんこんとひじきのマヨネーズ和え りんご 麦茶	バレンタインココアケーキ 牛乳	とりもも ぎゅうにゅう クリーム ソーセージ ちくわ だっしゅんにゅう	こめ じやがいも ココア ちようごうゆ バター こめこ さとう マヨドレ こむぎこ ふんどう いちごジャム	コーン にんじん たまねぎ ブロッコリー れんこん キャベツ こまつな ひじき りんご いちご	
14	土	ごはん プルコギ春雨 小松菜と厚揚げの和え物 わかめスープ ヨーグルト 麦茶	ツナそぼろごはん 牛乳	ぶたもも あつあげ かつおぶし ちくわ ヨーグルト まぐろ ぎゅうにゅう	こめ はるさめ ちようごうゆ さとう	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし コーン わかめ えのきたけ	
16	月	六穀ごはん さけのマヨコーン焼き 白菜のおかかサラダ 五目みそ汁 カルピスゼリー 麦茶	こまツナマヨトースト 牛乳	ぐろだいす パルメザンチーズ あぶらあげ かつおぶし とうふ むぎみそ まぐろ チーズ ぎゅうにゅう さけ	こめ げんまい おおむぎ こめこ マヨドレ さとう にゅうさんきんいんりょう しょくばん	コーン たまねぎ はくさい しめじ かぼちゃ ごぼう ねぶかねぎ かんてん こまつな バセリ	
17	火	ごはん 大豆と鶏肉の揚げ煮 キャベツとわかめのサラダ きのこのみそ汁 フルーツヨーグルト和え 麦茶	いももちみたらし 牛乳	だいす とりもも かまぼこ むぎみそ ヨーグルト とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ ちようごうゆ さつまいも さとう じやがいも	しょうが にんじん しいたけ キャベツ わかめ レモン しめじ えのきたけ たまねぎ こまつな パインかん ももかん コーン	
18	水	照り焼きチキンサンド 粉ふき芋 南瓜のチーズ焼き マカロニ野菜スープ バナナ 牛乳	ひじきチャーハン 麦茶	とりもも チーズ ぎゅうにゅう まぐろ	コッペパン マヨドレ さとう ちようごうゆ ジヤガいも パンこ マカロニ こめ	キャベツ かぼちゃ こまつな コーン たまねぎ バナナ ひじき にんじん しいたけ	
19	木	♥ミートソーススパゲティ パケット 彩り野菜のサラダ コーンスープ りんご 牛乳	野菜ピラフ 麦茶 干し芋	ぶたひきにく パルメザンチーズ ぎゅうにゅう クリーム	こめ さとう ほしいも しょくパン ちようごうゆ バター こめ スペゲティ	たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ こまつな コーン りんご コーンクリームかん	
20	金	郷土料理 いしかわけん ごはん とり白菜 人参ツナサラダ めった汁 みかん 麦茶	五郎金時饅頭 牛乳	とりもも まぐろ ぶたかたロース あぶらあげ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう さつまいも こむぎこ バター ラード	はくさい にんじん だいこん ねぶかねぎ みかん	
21	土	ごはん 豚肉のみそ炒め さつま芋サラダ 大根と油揚げのすまし汁 ヨーグルト 麦茶	青菜とベーコンの混ぜご飯 牛乳	ぶたかたロース むぎみそ あぶらあげ ヨーグルト ベーコン ぎゅうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ さつまいも マヨドレ オリーブ油	たまねぎ にんじん ピーマン コーン きゅうり だいこん ほうれんそう こまつな エリンギ	
24	火	六穀ごはん 煮魚 じゃがいもとコーンのソテー 生揚げとわかめのすまし汁 ぶどうゼリー 麦茶	揚げないチュロス 牛乳	ぐろだいす まがれい あつあげ だっしゅんにゅう とうふ ぎゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ さとう じやがいも こむぎこ バター ちようごうゆ とうにゅうマーガリン	しょうが コーン わかめ ねぶかねぎ ぶどうゼリー かんてん	
25	水	♥白パン 鶏肉と豆のトマト煮 スペゲティサラダ えのきとキャベツのスープ バナナ 牛乳	しらすチーズおにぎり 干し芋 麦茶	だいす とりもも あつあげ ぎゅうにゅう クリーム しらすぼし	しろパン ジヤガいも ちようごうゆ さとう かたくりこ スペゲティ マヨドレ こめ ほしいも	にんじん たまねぎ しめじ トマトかん キャベツ えのきたけ バナナ あおのり コーン	
26	木	ごはん 回鍋肉 きゅうりともやしの和え物 かぼちゃと豆のスープ みかん 麦茶	コーンと枝豆のかき揚げ 牛乳	ぶたかたロース むぎみそ みそ あぶらあげ だいす ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう こむぎこ	キャベツ ピーマン にんじん きゅうり もやし かぼちゃ たまねぎ みかん コーン えだまめ しょうが	
27	金	ごはん 豚肉とりんごのソテー じゃがいものチーズ焼き キャベツと厚揚げのスープ ヨーグルト 麦茶	シュガートースト 牛乳	ぶたロース チーズ あつあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ パンこ じやがいも しょくばん グラニューとう とうにゅうマーガリン	りんご にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン バセリ	
28	土	ごはん 鶏すきやき風煮 ほうれん草ともやしの磯辺和え かぶとなめこのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	あおのり焼きコーンの おにぎり 牛乳	とりもも やきどうふ あぶらあげ むぎみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ やきふ さとう かたくりこ	にんじん はくさい ねぶかねぎ しめたけ もやし ほうれんそう のり かぶ なめこ あおのり コーン	

★2月お楽しみ給食★

2月3日 節分メニュー

給食では、鬼の顔に模した“鬼のドライカレー”を提供します！おやつは、おにまんじゅうです！

おにまんじゅうに入った角切りのさつま芋が、鬼の金棒や角に見立てられてこの名が付いたそうです。

2月20日 郷土料理 石川県

石川県の地域特産料理である、とり白菜は、鍋で鶏肉と白菜を加熱したシンプルな料理です。素材の旨味を最大限に感じることができます、石川県民からはソウルフードとして愛されています！

2月、3月はオリーブ組さんによる、リクエスト給食があります！

リクエストされたメニューは、❤で記載されています。

＊基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。

＊月に一回、お楽しみ給食があります。＊9時頃に朝のおやつと牛乳を提供いたします。



【2月の平均値（完了食）】

※給食+おやつ

△エネルギー : 407kcal

△たんぱく質 : 17.4g

△脂質 : 12.5g

△カルシウム : 184g

△塩分相当量 : 0.7g



献立作成者

管理栄養士 小林 弘子

栄養士 中島 寛人