

予定献立表						
令和8年2月		3歳以上児		美国おひさま保育園		
日	曜	昼食	おやつ	3色分類		
				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)		
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	くろ げんまい ぶり あつあげ とりむね だいず おぎみそ まぐろ チーズ ギゆうにゅう	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
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	ぶたひきにく だいず かまぼこ ヨーグルト ギゆうにゅう	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
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	とりもも チーズ あつあげ ギゆうにゅう さけ	コーンパン こめこ マーマレード じゃがいも マカロニ マヨドレ こめ	コーン きゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ バナナ きざみこんぶ
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 おぎみそ ギゆうにゅう	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 さつま芋スティック 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 ギゆうにゅう	スパゲッティ オリーブゆ 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 しらすばし とうふ おぎみそ ヨーグルト ギゆうにゅう	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	くろだいず さば ちくわ あつあげ おぎみそ ぶたひきにく ギゆうにゅう	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 りんごジュース 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 とうにゅう ヨーグルト ギゆうにゅう だっしふんにゅう 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 じゃが芋ベーコン煮 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 おぎみそ ベーコン あつあげ とりひきにく ギゆうにゅう	こめ さとう じゃがいも 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 ウインナー 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 ギゆうにゅう クリーム ソーセージ ちくわ だっしふんにゅう	こめ じゃがいも 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 ふんとう 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 ギゆうにゅう	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	こまつなマヨトースト 牛乳	くろだいず パルメザンチーズ あぶらあげ かつおぶし とうふ おぎみそ まぐろ チーズ ギゆうにゅう 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 パセリ
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	いももちたらし 牛乳	だいず とりもも かまぼこ おぎみそ ヨーグルト とうにゅう ギゆうにゅう	こめ かたくりこ ちようごうゆ さつまいも さとう じゃがいも	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 ギゆうにゅう まぐろ	コッペパン マヨドレ さとう ちようごうゆ じゃがいも 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 バケット 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 ギゆうにゅう クリーム	こめこ さとう フランスパン ちようごうゆ バター こめ ほしいも スパゲティ	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 おぎみそ ギゆうにゅう	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 おぎみそ あぶらあげ ヨーグルト ベーコン ギゆうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ さつまいも マヨドレ オリーブゆ	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	くろだいず まがれい あつあげ だっしふんにゅう とうふ ギゆうにゅう	こめ げんまい おおむぎ さとう じゃがいも 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 ぶどうジュース かんてん
25	水	♥白パン 鶏肉と豆のトマト煮 スパゲティサラダ 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	だいず とりもも あつあげ ギゆうにゅう チーズ しらすばし	しろパン じゃがいも ちようごうゆ さとう かたくりこ スパゲッティ 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 おぎみそ みそ あぶらあげ だいず ギゆうにゅう	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 ギゆうにゅう	こめ ちようごうゆ パンこ じゃがいも 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 パセリ
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 おぎみそ ヨーグルト ギゆうにゅう	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 しいたけ 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事ができ、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。						
						
				【2月の平均値 (3～5歳児)】		
				※給食+おやつ ◇エネルギー : 552kcal ◇たんぱく質 : 23.5g ◇脂質 : 17.4g ◇カルシウム : 268g ◇塩分相当量 : 1.7g		
				献立作成者 管理栄養士 小林 弘子 栄養士 中島 寛人		