



# 2月の献立



令和8年度

吉岡町第四保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
2	月	ミニゼリーぶどう	チキンカレー シーザー風サラダ オレンジ 牛乳	麩かりんとう 麦茶	ミニゼリー 精白米 じゃがいも カレーウ 調合油 サウザンドレッシング クルトン 差焼きふ 黒砂糖 麦茶	鶏もも肉 パルメザンチーズ 普通牛乳	たまねぎ にんじん ホールトマト 福神漬 キャベツ きゅうり スイートコーン オレンジ
3	火	おせんべい	未満児 ちらし寿司 ひじきの和風サラダ たこさんウインナー 鬼除け汁 牛乳	ロールクレープ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 すしのこ マヨネーズ めんつゆ すりごま 甘みそ かつおだし さといも クレープ 皮 ホイップクリーム 麦茶	鶏糸卵 焼きのり 味付けいなり たこさんウインナー 乾ひじき ぶたもも 大豆 普通牛乳 ちくわ	きゅうり れんこん にんじん コーン缶詰粒 だいこん ごぼう 板こんにやく 長ねぎ パナナ ミックスフルーツ
			以上児 手巻き寿司 ひじきの和風サラダ たこさんウインナー 鬼除け汁 牛乳		しょうゆせんべい 精白米 すしのこ マヨネーズ めんつゆ すりごま 甘みそ かつおだし さといも クレープ 皮 ホイップクリーム 麦茶	厚焼き卵 焼きのり たこさんウインナー 乾ひじき かにかまぼこ ぶたもも 大豆 普通牛乳 ちくわ まぐろ 油漬缶詰	きゅうり れんこん にんじん コーン缶詰粒 だいこん ごぼう 板こんにやく 長ねぎ みかん缶詰
4	水	おせんべい	ハムカツサンド 彩サラダ 豆苗のスープ パナナ 牛乳	和風カリカリピザ 麦茶	しょうゆせんべい ロールパン 調合油 中濃ソース フレンチドレッシング コンソメ 食塩 緑豆はるなめ ぎょうざの皮 マヨネーズ 麦茶	ハムカツ まぐろ 油漬缶詰 普通牛乳 しらす干し 焼きのり プロセステーズ	ブロッコリー スイートコーン にんじん きゅうり トウモロコシ たまねぎ パナナ
5	木	おせんべい	ご飯 カレイあんかけ 小松菜のなめたけ和え もやしのみそ汁 麦茶	ティラミス風ヨーグルト	しょうゆせんべい 精白米 片栗粉 顆粒和風だし 調合油 砂糖 濃口しょうゆ 豆みそ かつおだし 麦茶 ビュアココア	からすがいい 油揚げ ヨーグルト クリームチーズ 生クリーム	たまねぎ にんじん 青ピーマン こまつな えのきたけ 味付け瓶詰 りょくとうもやし
6	金	おせんべい	ご飯 肉だんご 甘辛煮 ほうれん草ナムル わかめの中華スープ 牛乳	みたらしだんご 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ 砂糖 調合油 ごま ごま油 鶏がらだし 食塩 みたらし 上新粉 麦茶	肉団子 甘辛煮 乾燥わかめ 木綿豆腐 普通牛乳	ほうれんそう りょくとうもやし にんじん えのきたけ 長ねぎ
7	土	♪音楽フェスティバル♪					
9	月	ミニゼリーりんご	二色丼 もやしと豆苗の和え物 白菜のみそ汁 キャンディチーズ 牛乳	キャラットクッキー 麦茶	ミニゼリー 精白米 濃口しょうゆ 砂糖 調合油 顆粒和風だし みりん風調味料 和風ドレッシングタイプ 豆みそ かつおだし 薄力粉 麦茶	ぶたひき肉 鶏糸卵 かにかまぼこ 油揚げ プロセステーズ 普通牛乳	りょくとうもやし にんじん トウモロコシ 白菜 えのきたけ
10	火	おせんべい	ほうとう風うどん いかの天ぷら いちご 牛乳	わかめおにぎり 麦茶	しょうゆせんべい うどん 顆粒和風だし 甘みそ みりん風調味料 片栗粉 めんつゆ 精白米 麦茶	鶏肉 油揚げ いか天ぷら 普通牛乳 炊き込みわかめ 焼きのり	かぼちゃ だいこん ごぼう にんじん 青ねぎ ぶなしめじ いちご
11	水	振替休日					
12	木	おせんべい	ご飯 たらもの甘辛揚げ 白菜浅漬けサラダ 厚揚げの味噌汁 麦茶	ブルーチェ	しょうゆせんべい 精白米 塩コショウ 片栗粉 濃口しょうゆ みりん 砂糖 穀物酢 ごま 調合油 浅漬けの素 豆みそ 顆粒和風だし 麦茶 フルーチェ	すけとうだら 塩昆布 厚揚げ 普通牛乳	おろししょうが はくさい きゅうり にんじん たまねぎ 長ねぎ えのきたけ
13	金	おせんべい	ご飯 手作りハンバーグ ジャーマンポテト コンソメスープ ジョア	サンドパン(コア) 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 パン粉 調合油 じゃがいも 食塩 コンソメ 食パン ホイップクリーム ビュアココア 麦茶	ぶたひき肉 木綿豆腐 ウインナーソーセージ ジョア	たまねぎ にんじん トマトケチャップ パセリ
14	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい 中華めん 中濃ソース 調合油 ミニゼリー		にんじん りょくとうもやし キャベツ
16	月	ミニゼリーぶどう	菜めし さば塩焼 五目きんぴら あさつきの味噌汁 牛乳	ポテトフライ 麦茶	ミニゼリー 精白米 菜めし いりごま 濃口しょうゆ 砂糖 調合油 かつおだし 甘みそ フライポテト 食塩 麦茶	さば塩焼 さつま揚げ 木綿豆腐 普通牛乳	ごぼう にんじん れんこん こんにやく あさつき えのきたけ
17	火	おせんべい	ビビンバ丼 茎わかめのサラダ 卵と白菜の中華スープ キャンディチーズ 牛乳	イチゴのクリームパイ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 焼き肉のたれ マヨネーズ めんつゆ みりん 砂糖 穀物酢 ごま パン粉 グラニュー糖 麦茶	ぶたひき肉 くらわかんめ かにかまぼこ 鶏卵 プロセステーズ 普通牛乳 プレーンヨーグルト 生クリーム	こまつな りょくとうもやし にんじん きゅうり スイートコーン きくらげ にんじん はくさい
18	水	おせんべい	ご飯 豚肉のバーベキューソース炒め マカロニサラダ 根菜スープ 牛乳	カレーポップコーン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ 中濃ソース 砂糖 マカロニ マヨネーズ 食塩 コンソメ さつまいも 調合油 カレー粉 麦茶	ぶたかた ロースハム ウインナーソーセージ 普通牛乳	たまねぎ トマトケチャップ おろしにんにく おろししょうが きゅうり にんじん れんこん ごぼう パセリ ポップコーン
19	木	おせんべい	ほうれん草のクリームパスタ キャベツとツナのサラダ オレンジ 牛乳	きつねおにぎり 麦茶	しょうゆせんべい スパゲティ コンソメ 食塩 クリームシチュールク 穀物酢 砂糖 調合油 精白米 いりごま めんつゆ 麦茶	さけ 調整豆乳 パルメザンチーズ 生クリーム まぐろ 油漬缶詰 普通牛乳 味付けいなり 焼きのり	ぶなしめじ ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり オレンジ
20	金	おせんべい	ご飯 納豆 筑前煮 麩の味噌汁 牛乳	オレオケーキ 麦茶	しょうゆせんべい さといも 調合油 濃口しょうゆ 砂糖 顆粒和風だし 甘みそ 差焼きふ かつおだし ホットケーキミックス オレオ ホイップクリーム ビュアココア 麦茶	精白米 納豆 若鶏もも カットわかめ 木綿豆腐 普通牛乳	れんこん ごぼう にんじん 生しいたけ さやいんげん
21	土	おせんべい	たぬきうどん	ミニゼリーぶどう	しょうゆせんべい うどん 揚げ玉 めんつゆ ミニゼリー	乾わかめ 蒸しかまぼこ	長ねぎ
23	月	天皇誕生日					
24	火	おせんべい	ご飯 白身魚フライのオーロラソース ブロッコリーの三色サラダ コンソメスープ 牛乳	たいやき 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 マヨネーズ 調合油 フレンチドレッシング コンソメ 食塩 たいやき 麦茶	白身魚フライ 普通牛乳	トマトケチャップ パセリ ブロッコリー にんじん スイートコーン ぶなしめじ たまねぎ
25	水	おせんべい	焼き鳥丼 白菜サラダ もずく汁 パナナ 牛乳	季節のおやつ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 焼き鳥のたれ 片栗粉 和風ドレッシングタイプ かつおだし 濃口しょうゆ 食塩 麦茶	若鶏もも 鶏糸卵 焼きのり ロースハム おきなわもずく 蒸しかまぼこ 普通牛乳	たまねぎ はくさい きゅうり にんじん 糸みつば パナナ
26	木	おせんべい	あんかけラーメン 餃子 オレンジ ジョア	五平餅風 麦茶	しょうゆせんべい 中華めん ラーメンスープ(しょうゆ) 片栗粉 鶏がらだし 精白米 いりごま 甘みそ 砂糖 濃口しょうゆ 麦茶	ぶたかた ロース ぎょうざ ジョア	にんじん たまねぎ りょくとうもやし チンゲンサイ スイートコーン オレンジ
27	金	おせんべい	ご飯 ミートローフ チーズポテトサラダ キャベツのコンソメスープ 牛乳	ケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 片栗粉 パン粉 塩コショウ お好み焼きソース じゃがいも マヨネーズ 食塩 コンソメ ショートケーキ 麦茶	ぶたひき肉 木綿豆腐 チーズ ベーコン 普通牛乳	ミックスベジタブル たまねぎ トマトケチャップ にんじん きゅうり パセリ キャベツ
28	土	おせんべい	塩焼きそば	ミニゼリーぶどう	しょうゆせんべい 中華めん 食塩 顆粒中華だし ごま油 ミニゼリー		りょくとうもやし にんじん キャベツ

未満児 エネルギー:441Kcal タンパク質:18.6g 脂質:15.0g カルシウム:219mg 鉄:2.1mg 塩分:1.6g

以上児 エネルギー:492Kcal タンパク質:21.8g 脂質:17.5g カルシウム:248mg 鉄:2.4mg 塩分:2.0g

二重線のメニューは新しいメニューです 鳥 犬

◎献立は園の都合により変更することがあります。

### 福を呼ぶ 豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むためにに行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て緑起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

### 味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麩と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麩の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麩は主に「米麩」「麦麩」「豆麩」と3種類あり、地方によってこの麩を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんばく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんに、とても適したものなのです。