



ごんだて

令和8年1月30日
社会福祉法人見真会 明光保育園

日付		献立名		材料名・体内ではたらき			栄養価 エネルギー 4歳児		
		午前おやつ	昼 食	午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱や力となるもの		体の調子を整えるもの	
1	日	休日保育(お弁当を持ってきてください。)							
2	月	牛乳 紫芋せんべい	ご飯 豆腐ハンバーグ 大豆とさつま芋の甘だれ和え 蓮根とわかめのスープ グレープフルーツ	牛乳 焼きいも	牛乳 豆腐 ひじき 鶏肉 卵 大豆 わかめ	米 パン粉 さつま芋 砂糖 ごま ごま油	人参 玉ねぎ 青しそ 大根 蓮根 ねぎ グレープフルーツ	496	
3	火	牛乳 野菜ボーロ	節分献立 巻き寿司 イワシの天ぷら 筑前煮 すまし汁 パナナ	牛乳 恵方ロール	牛乳 卵 かにかま いわし 鶏肉 かまぼこ 生クリーム	米 油 砂糖 食パン 麩	きゅうり キャベツ 玉ねぎ ねぎ パナナ みかん 桃	511	
4	水	牛乳 コーンクッキー	中国 ご飯 麻婆豆腐 中華スープ 切干大根の中華和え キウイフルーツ	牛乳 抹茶ケーキ	牛乳 豚肉 牛肉 豆腐 味噌 卵	米 ごま油 砂糖 ごま ホットケーキミックス 油	玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 えのき にんにく ほうれん草 しいたけ 切り干し大根 キウイフルーツ	502	
5	木	牛乳 バナナ	十六穀米ご飯 鮭の野菜あんかけ ポテトサラダ 根菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 もちもちきな粉	牛乳 鮭 ハム 味噌 きな粉 卵	米 十六穀米 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ 白玉粉 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり ごぼう オレンジ	533	
6	金	牛乳 ヨーグルト	愛媛 ご飯 せんざんぎ ポイルキャベツ かぶの赤しそ和え 麦みそ汁 みかん	牛乳 みかんゼリー	牛乳 鶏肉 揚げ 味噌	米 片栗粉 砂糖 里芋	生姜 にんにく キャベツ かぶ 人参 ごぼう ねぎ みかん オレンジ	525	
7	土	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉のチーズパン粉焼き コンソメスープ 大根のフレンチサラダ パナナ	牛乳 ツナサンド	牛乳 粉チーズ 鶏肉 ウインナー ツナ	米 パン粉 マヨネーズ 食パン ごま	キャベツ 大根 人参 パセリ パナナ	489	
8	日	休日保育(お弁当を持ってきてください。)							
9	月	牛乳 のりものビスケット	ひじきご飯 赤魚の唐揚げ南蛮 ポイルキャベツ 蓮根の梅じゃこ和え かき玉汁 みかん	牛乳 フルーツケーキ	牛乳 赤魚 しらす 卵 ひじき	米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 大葉 キャベツ 蓮根 梅 ほうれん草 桃 みかん	518	
10	火	牛乳 小魚せんべい	メキシコ 食パン 大豆のチリコンカン 野菜サラダ コンソメスープ キウイフルーツ	牛乳 鮭と塩昆布の おにぎり	牛乳 大豆 豚肉 牛肉 ベーコン 鮭 昆布	パン 米 小麦粉 オリーブ油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 にんにく トマト キャベツ コーン 胡瓜 ねぎ キウイフルーツ	521	
11	水	休日保育(お弁当を持ってきてください。)							
12	木	牛乳 みせんべい	ご飯 鯖の生姜煮 春雨生酢 きのこのみそ汁 オレンジ	牛乳 ねぎ焼き	牛乳 鯖 味噌 卵 ハム	米 小麦粉 砂糖 油 春雨	ほうれん草 きゅうり 人参 えのき しいたけ 舞茸 ねぎ オレンジ	488	
13	金	牛乳 アンパンマン ビスケット	バレンタイン ハヤシライス ハートのコロケ シーザーサラダ 野菜スープ パナナ	牛乳 ココアケーキ	牛乳 卵 ベーコン ウインナー 牛肉	米 春雨 砂糖 じゃが芋 ホットケーキミックス 油 パイシート 生クリーム	玉ねぎ 人参 ブロッコリー レタス 胡瓜 コーン トマト キャベツ 白葱 パナナ	524	
14	土	牛乳 人参せんべい	そぼろ丼 キャベツのサラダ 油揚げのみそ汁 みかん	牛乳 フルーチェ	牛乳 鶏肉 卵 ハム わかめ 揚げ 味噌	米 砂糖 マヨネーズ じゃが芋	ほうれん草 キャベツ 人参 コーン みかん	514	
15	日	休日保育(お弁当を持ってきてください。)							
16	月	牛乳 コーンクッキー	韓国 わかめご飯 春菊と鶏団子の煮つけ 厚揚げ味噌汁 大根とカニカマのサラダ グレープフルーツ	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 わかめ 鶏肉 卵 味噌 かにかま 厚揚げ 豆腐	米 パン粉 砂糖 マヨネーズ ごま ホットケーキミックス 油	ねぎ 春菊 人参 ごぼう 大根 大根葉 玉ねぎ グレープフルーツ	522	
17	火	牛乳 ヨーグルト	福岡 豚骨ラーメン 野菜炒め 鶏の唐揚げ みかん	牛乳 甘辛ツナマヨ おにぎり	牛乳 卵 鶏肉 ツナ	中華麺 砂糖 片栗粉 油 米 マヨネーズ ごま	ねぎ もやし キャベツ 人参 ビーマン みかん 大葉	523	
18	水	牛乳 のりものビスケット	ご飯 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ りんご 白菜の胡麻マヨ和え 太豆入りスープ	牛乳 ココアクッキー	牛乳 豚肉 大豆 バター 卵	米 砂糖 ごま バター マヨネーズ ホットケーキミックス	玉ねぎ ねぎ キャベツ 白菜 人参 もやし りんご	517	
19	木	牛乳 野菜ボーロ	イタリア カラフルポロネーゼ フライドポテト コンソメスープ ブロッコリーのミモザサラダ オレンジ	牛乳 ギョーザピザ	牛乳 豚肉 卵 ウインナー チーズ	スパゲティ 砂糖 じゃが芋 ごま 餃子の皮	玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン トマト ブロッコリー 人参 なす キャベツ ねぎ オレンジ ビーマン	521	
20	金	牛乳 マンナビスケット	ご飯 鶏肉のごま焼き ポイルキャベツ 小松菜とえのきの煮浸し 太根のみそ汁 パナナ	牛乳 きな粉ごまラスク	牛乳 鶏肉 揚げ 味噌 きな粉	米 食パン バター ごま 砂糖	にんにく 生姜 キャベツ 小松菜 えのき 人参 大根 ねぎ パナナ	478	
21	土	生活発表会 ひよこ・赤・桃		食パン チキンピカタ ブロッコリーポイル コールスローサラダ スープ キウイフルーツ	牛乳 キャラメルプリン	牛乳 鶏肉 卵 ハム わかめ	食パン 小麦粉 マヨネーズ	ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ キウイフルーツ	484
22	日	休日保育(お弁当を持ってきてください。)							
23	月	☆天皇誕生日☆							
24	火	牛乳 みせんべい	ご飯 鯖の梅味噌焼き ブロッコリーポイル 豆サラダ きのことベーコンの豆乳スープ パナナ	牛乳 ハッシュドポテト	牛乳 鯖 味噌 大豆 ベーコン 卵 豆乳	米 ごま 砂糖 じゃが芋 片栗粉	梅 ブロッコリー 胡瓜 人参 しいたけ えのき ねぎ 枝豆 パナナ	508	
25	水	牛乳 アンパンマン ビスケット	東京 ハムカツサンド 三色お浸し カラフルソテー みそ汁 キウイフルーツ	牛乳 梅しおにぎり	牛乳 ハム 卵 チーズ 揚げ 味噌	食パン 小麦粉 パン粉 ごま じゃが芋	キャベツ ほうれん草 人参 ビーマン パセリ 梅 しそ 白菜 ねぎ キウイフルーツ	532	
26	木	牛乳 コーンクッキー	ご飯 鶏肉の甘辛ごま照り焼き ポイル ビーマンチャンプル ちくわのすまし汁 オレンジ	牛乳 たまごトースト	牛乳 鶏肉 豆腐 ちくわ 卵	米 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 食パン マヨネーズ	生姜 キャベツ ビーマン 玉ねぎ 人参 ねぎ オレンジ れんこん 大根葉	533	
27	金	牛乳 野菜ボーロ	冬野菜たっぷりほかほかうどん ひじきの煮つけ たまごサラダ みかん	牛乳 おさつきな粉	牛乳 豚肉 味噌 ひじき 揚げ 卵 きな粉	うどん マカロニ 砂糖 マヨネーズ さつま芋	かぶ 大根 人参 白菜 白葱 グリンピース ブロッコリー みかん	472	
28	土	牛乳 ビスケット	中国 焼きビーフン ブロッコリーサラダ コンソメスープ パナナ	牛乳 シュガーパイ	牛乳 豚肉 卵	ビーフン 砂糖 パイシート マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー コーン きゅうり パナナ	488	

- 2月の行事予定 -

- ☆ 3日(火) 節分のつどい・2月の誕生日会
白・青・黄組クッキング
- ☆ 7日(土)・8日(日) 赤・ひよこ組創作作品展
- ☆ 12日(木) 白組学習支援参観・懇談会
- ☆ 14日(土)・15日(日) 桃・黄組創作作品展
- ☆ 19日(木) 避難訓練(火災)
- ☆ 21日(土) 乳児生活発表会 白・青組創作作品展
- ☆ 21日(土)~23日(月・祝) 白・青組作品展
- ☆ 26日(木) 白組茶道のひろば

2月の給食 チャレンジ・メニュー!!

今月は節分にちなんで『恵方巻』にチャレンジします。
具材は、きゅうり、かにかま、たまごなどを使って、
大切な福を巻き込みながら巻いて作ります。
また、白、青組以外は、食べやすいように
海苔は使わず、焼いた「たまご」で巻きます。
・白と青組は一緒に作ります。
・黄組は恵方巻ロールを作ります。
☆ 2月3日(火) 恵方巻
今年の縁起の良い方角は『南南東』です!



※メニュー及び食材は、
仕入れの都合で変更する
ことがあります。