



2月

こんだけ

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・体内でのはたらき			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 クレープフルーツ	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 こま ごま油	人参 玉ねぎ 青しそ 大根 蓼根 ねぎ グレープフルーツ	496
3 火	牛乳 野菜ポーク	部分献立 巻き寿司 イワシの天ぷら 筑前煮 すまし汁 バナナ	牛乳 恵方ロール	牛乳 卵 かにかま いわし 鶏肉 まほろこ 生クリーム	米 油 砂糖 食パン 麺	きゅうり キャベツ 玉ねぎ ねぎ バナナ みかん 桃	511
4 水	牛乳 コーンクリッキー	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	麦穀 ご飯 せんざんざ 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 ピスケット	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 バナナ	牛乳 ツナサンド	牛乳 粉チーズ 鶏肉 ワインナー ツナ	米 パン粉 マヨネーズ 食パン ごま	キャベツ 大根 人参 バセリ バナナ	489
8 日		休日保育(お弁当を持ってきてください。)					
9 月	牛乳 のりのものピスケット	ひじきご飯 赤魚の唐揚南蛮 ポイルキャベツ 蓮根の梅じやこ和え 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 はうれん草 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 米せんべい	ご飯 鮭の生姜煮 春雨生酢 きのことのみそ汁 オレンジ	牛乳 ねぎ焼き	牛乳 鮭 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 ピスケット	バレンタイン ハヤシライス ハートのコロッケ シーザーサラダ 野菜スープ バナナ	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 ホットケーキミックス 油 バインシット 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 バナナ	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 コーンクリッキー	韓国 わかめご飯 春菊と鶏団子の煮つけ 厚揚胡麻みそ汁 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 甘辛ソースマヨ 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 ピーマン みかん 大葉	523
18 水	牛乳 のりのものピスケット	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 大豆入りスープ	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 野菜ポーク	イタリア カラフルボロネーゼ フライドポテト コンソメスープ プ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	スペゲティ 砂糖 じゃが芋 ごま 餃子の皮	玉ねぎ 赤ビーマン 黄ビーマン トマト ブロッコリー 人参 なす キャベツ ねぎ オレンジ ピーマン	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 太根みそ汁 バナナ	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 バナナ	478
21 土	生活発表会 ひよこ・赤・桃		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 さくらり 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 米せんべい	ご飯 鮭の梅味噌焼き ブロッコリー油 豆サラダ きのことベーコンの豆乳スープ バナナ	牛乳 ハッシュドポテト	牛乳 鮭 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 バナナ	508
25 水	牛乳 アンパンマンピス 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 梅しそおにぎり	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 ピーマン バセリ 梅 しそ 白菜 ねぎ キウイフルーツ	532
26 木	牛乳 コーンクリッキー	ご飯 鶏肉の甘辛ごま照り焼き ポイル ビーマンチャンブル 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 ズ	生姜 キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 ねぎ オレンジ れんこん 大根葉	533
27 金	牛乳 野菜ポーク	冬野菜たっぷりほかばかうどん 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 グリーンピース ブロッコリー みかん	472
28 土	牛乳 ピスケット	中国 焼きビーフン ブロッコリーサラダ コーンスープ バナナ	牛乳 シュークリーム	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 ピーマン ブロッコリー コーン きゅうり バナナ	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。