ゆめっこ保育園 献立予定表　2026年2月

日	(月) 2	(火) 3	(水) 4	(木) 5	(金) 6	(土) 7	(月) 9	(火) 10	(木) 12	(金) 13	(土) 14	(月) 16	(火) 17	(水) 18
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **チキンチャップ** 鶏もも肉 45 玉ねぎ 30 人参 15 じゃがいも 20 小松菜 5 ケチャップ 2 醤油 1 みりん 1 **ひじきもやし** もやし 20 ひじき 1 人参 10 醤油 1 砂糖 0.5 味噌 0.5 **スープ** 白ねぎ 7 大根 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**巻き寿司** 五分付米 50 塩 1 酢 5 砂糖 1 干ししいたけ 5 きゅうり 15 人参 15 豚肉 15 みりん 1 醤油 1.5 焼きのり 5	**ごはん** 五分付米 40 **牛肉と春菊のすき煮** 牛肉 30 白菜 20 春菊 10 玉ねぎ 15 人参 20 えのき 10 みりん 4 醤油 2 砂糖 2 **キャベツのナムル** キャベツ 30 わかめ 1 人参 5 ごま油 1 醤油 1 **みそ汁** かぶ 10 さつまいも 10 みそ 5 出汁（昆布・煮干）	**ブルコギ丼** 五分付米 40 豚肉 30 人参 10 玉ねぎ 15 ニラ 5 春雨 10 醤油 1 みりん 1 味噌 0.5 オイスターソース 0.5 ごま油 1 片栗粉 1 **もやしの酢の物** もやし 25 人参 15 うす揚げ 5 醤油 1 酢 0.7 砂糖 0.5 かつお節 0.5 ごま油 0.6 **スープ** しめじ 10 キャベツ 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **赤魚の煮付け** 赤魚 50 醤油 2 みりん 2 砂糖 1 生姜 1 ごぼう 10 **無限キャベツ** キャベツ 40 人参 10 ごま 0.5 青のり 0.02 塩 0.2 ごま油 1 **みそ汁** 大根 10 玉ねぎ 10 みそ 5 出汁（昆布・煮干）	**鶏そぼろ丼** 五分付米 40 鶏ひき肉 30 小松菜 20 人参 5 玉ねぎ 10 ごま油 1.5 片栗粉 1 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.1 **磯辺和え** 白菜 25 人参 15 醤油 1 焼きのり 0.5 **みそ汁** わかめ 1 もやし 10 みそ 5 出汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **八宝菜** 豚肉 30 白菜 30 玉ねぎ 20 人参 10 たけのこ 10 チンゲン菜 5 醤油 1 みりん 1 オイスターソース 0.5 片栗粉 1 **のり白和え** 木綿豆腐 30 人参 5 小松菜 3 コーン 3 のり 0.2 白みそ 3 醤油 1 砂糖 1 **みそ汁** カリフラワー 15 大根 10 みそ 5 出汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **ちゃんちゃん焼き** 鮭 30 玉ねぎ 15 キャベツ 30 人参 15 しめじ 5 味噌 2 みりん 1 砂糖 1.5 ごま油 1 醤油 1 **小松菜の梅和え** 小松菜 30 人参 10 梅干し 2 かつお節 0.5 醤油 0.5 砂糖 **スープ** 白ねぎ 10 えのき 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **鶏肉のみそチーズ焼き** とりもも肉 45 味噌 3 みりん 1 チーズ 5 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 20 **水菜のサラダ** 水菜 8 人参 10 大根 15 うすあげ 3 醤油 1 酢 0.5 ごま油 1 **スープ** 玉ねぎ 10 もやし 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **人参の含め煮** 人参 15 醤油 0.5 みりん 0.5 **白菜サラダ** 白菜 25 人参 20 大根 10 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 オリーブオイル 1 **みそ汁** かぼちゃ 15 水菜 10 みそ 5 出汁（昆布・煮干）	**おにぎり** 五分付米 40 **豚汁** 豚肉 20 大根 10 人参 10 白菜 10 白ねぎ 3 玉ねぎ 10 味噌 5 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **肉団子と白菜のスープ煮** 鶏ミンチ 30 玉ねぎ 5 生姜 0.5 塩 0.2 片栗粉 3 白菜 40 人参 20 玉ねぎ 30 しめじ 5 青梗菜 3 しょうゆ 1 みりん 1 塩 0.2 片栗粉 2 **かぶツナサラダ** かぶ 40 かぶ葉 10 ツナ 5 ひじき 1 醤油 1 オリーブ油 2 塩 0.2	**ごはん** 五分付米 40 **さわらのトマトソース焼き** 鰆 50 玉ねぎ 15 トマト缶 40 ブロッコリー 15 しめじ 5 チーズ 5 塩 0.1 **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 たれ **みそ汁** 人参 10 キャベツ 10 みそ 5 出汁（昆布・煮干）	**赤飯** 五分付米 20 もち米 10 小豆 3 塩 0.2 **鶏肉のかりん揚げ** 鶏肉 50 片栗粉 2 醤油 2 みりん 2 砂糖 1 **ミニトマト** **ちょれぎサラダ** キャベツ 25 きゅうり 10 人参 10 わかめ 1 のり 0.1 醤油 1 酢 1 ごま油 1 **スープ** 白菜 10 えのき 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）
おやつ	**大根もち** 大根 20 白玉粉 20 塩 0.2 醤油 0.5 のり **果物** 30 **牛乳** 150	**鬼クッキー** 小麦粉 20 砂糖 5 バター 10 さつまいも 10 ココアパウダー 抹茶 かぼちゃ **果物** 30 **牛乳** 150	**黒糖寒天** 寒天 0.6 黒糖 5 きな粉 7 **果物** 30 **牛乳** 150	**ココア蒸しパン** 小麦粉 25 砂糖 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 ココア 1 油 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**焼きいも** さつまいも 50 **果物** 30 **牛乳** 150	**うどんチュロス** うどん 20 小麦粉 8 砂糖 5 油 粉糖 **果物** 30 **牛乳** 150	**みそポテト** じゃがいも 50 片栗粉 3 油 味噌 1 砂糖 1.5 みりん 0.5 醤油 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**黒糖ちんすこう** 薄力粉 20 黒糖 8 油 8 **果物** 30 **牛乳** 150	**きなこだんご** 豆腐 30 だんご粉 15 もち粉 15 砂糖 3 きなこ 3 砂糖 2 **果物** 30 **牛乳** 150	**発表会がんばろうおやつ** 小麦粉 20 米粉 5 砂糖 7 B.P 0.5 油 5 ココアパウダー **果物** 30 **牛乳** 150	**市販菓子** **果物** 30 **牛乳** 150	**梅が枝餅** もち粉 9 だんご粉 9 小豆 10 砂糖 7 塩 0.2 小麦粉 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**鶏そぼろあんかけうどん** ゆでうどん 35 鶏ひき肉 10 かぶ 10 白菜 10 生姜 0.1 みりん 1.5 醤油 1.5 出汁（昆布・煮干 0.2 ココアパウダー 粉糖 片栗粉 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**マーマレードスコーン** 小麦粉 25 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.4 塩 砂糖 5 バター 10 マーマレード 3 牛乳 10 ココアパウダー 粉糖 **果物** 30 **牛乳** 150

日	(木) 19	(金) 20	(土) 21	(火) 24	(水) 25	(木) 26	(金) 27	(土) 28
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **筑前煮** とりもも肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 ごぼう 10 れんこん 10 たけのこ 10 小松菜 3 こんにゃく 10 砂糖 1 みりん 1 醤油 1.5 **たたききゅうり** きゅうり 40 ごま 1 ごま油 1 酢 3 醤油 2 **みそ汁** わかめ 1 かぶ 10 みそ 5 出汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **南蛮漬け** さば 50 玉ねぎ 10 人参 5 青じそ 0.5 酢 5 醤油 5 砂糖 2.5 **カリフラワーのマヨサラダ** カリフラワー 40 きゅうり 20 コーン 2 ハム 3 牛乳マヨ **スープ** キャベツ 10 チンゲン菜 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**豚丼** 五分付米 40 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 もやし 10 しょうゆ 0.8 みりん 1 さとう 0.5 **酢味噌和え** キャベツ 20 小松菜 5 人参 10 ツナ 5 みりん 1 醤油 1.5 **みそ汁** 玉ねぎ 10 大根 10 みそ 5 出汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **いわしの梅煮** いわし 50 梅干し 5 みりん 3 醤油 3 ごぼう 10 砂糖 1.5 **酢味噌和え** 人参 10 もやし 5 ブロッコリー 10 味噌 3 酢 2 砂糖 2 ごま油 1 **みそ汁** 玉ねぎ 10 チンゲン菜 10 みそ 5 出汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **クリームシチュー** 鶏肉 45 白菜 35 しめじ 5 人参 10 じゃがいも 20 小麦粉 3 バター 2 生クリーム 10 牛乳 4 塩 0.2 みりん　醤油 1 **春菊のナムル** 春菊 8 人参 15 焼きのり 0.1 ごま 0.5 ごま油 0.5 醤油 1 **スープ** もやし 10 キャベツ 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **かぶの肉みそがらめ** かぶ 40 豚ミンチ 20 玉ねぎ 15 人参 10 小松菜 5 醤油 2 みりん 2 味噌 1.5 砂糖 0.7 にんにく 0.3 生姜 0.3 **ニラ納豆** 納豆 20 ニラ 10 人参 5 醤油 1.5 かつお節 0.5 ごま油 0.5 **スープ** 白菜 10 カリフラワー 15 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **たらのじゃっぱ汁** 鱈 50 白菜 15 人参 10 大根 5 白ねぎ 5 れんこん 5 里芋 10 味噌 4 出汁（昆布・煮干） **きゅうりと大根のひたひた** きゅうり 15 大根 20 人参 10 醤油 1 砂糖 1 酢 1 ごま油 0.8 かつおぶし 0.5	**焼き鳥丼** 五分付米 40 とりもも肉 30 玉ねぎ 20 人参 10 醤油 2 砂糖 1 みりん 1.5 刻みのり 1 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 45 みりん 1 醤油 1 出汁（昆布・煮干し） **みそ汁** 玉ねぎ 10 もやし 10 みそ 5 出汁（昆布・煮干）
おやつ	**もちもちチーズパン** 白玉粉 17 塩 0.1 牛乳 19 粉チーズ 4 油 0.9 小麦粉 2 **果物** 30 **牛乳** 150	**麩のラスク** 焼き麩 7 バター 5 砂糖 4 **果物** 30 **牛乳** 150	**きな粉サブレ** 小麦粉 12 片栗粉 3 きな粉 3 砂糖 4 牛乳 4.5 油 4 **果物** 30 **牛乳** 150	**菜飯おにぎり** 五分付米 20 かぶの葉 5 ちりめんじゃこ 2 白ごま 0.5 ごま油 1 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**さつまいもブリッツ** 小麦粉 15 さつまいも 25 砂糖 5 油 5 片栗粉 10 **果物** 30 **牛乳** 150	**ニラチーズチヂミ** ニラ 5 チーズ 6 小麦粉 15 片栗粉 5 醤油 1 みりん 1 ごま油 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**恐竜の卵** 白玉粉 15 上新粉 5 黒砂糖 5 B.P 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**ココア蒸しパン** 小麦粉 25 砂糖 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 ココア 1 油 1 **果物** 30 **牛乳** 150

立春の前日にあたる、2月3日は「節分」といい、邪気（鬼）をはらうためのいろいろな行事が行われます。

節分では、豆まきや恵方巻食べたり、ひいらぎいわしを飾ったりします。

保育園でも、恵方巻やいわしを食べます。

※数字は、幼児の予定可食量です。
※乳児は、幼児の予定可食量×０．９として計算します。
※18日はお誕生日会です。
※3日は節分の日の集いです。
※今月の果物はりんご・みかんを使用する予定です。