

令和 8年

2月の献立表

浜田ひかり保育所

担当 和家

今月のリクエストメニュー

4日 おおはた るり ちゃん 「から揚げレモンソースがけ」

25日 さいとう えま ちゃん 「から揚げ」です。

2月3日は節分メニューです。

みんなが元気に過ごせるように、節分で食べると良いとされるメニューや食材を使っています。

(いわし(ジャコ)、炒り大豆、こんにゃく、豆腐、けんちん汁、恵方巻き(ロールケーキ))

保育所でも豆まきをする予定です。

※豆まき用の炒り豆は固く、小さいお子さんがそのまま食べると、窒息・誤飲の危険があります。ご注意ください。



2(月)	3(火)	4(水)	5(木) 誕生会	6(金)	7(土)
寒ご飯・おでん・フロッコリーのナムル ワカメスープ ☆大根 人参 こんにゃく 生揚げ 鶏肉 竹輪 結び昆布 さつま揚げ だし 砂糖 塩 醤油 酒 ☆ブロッコリー 人参 コーン ごま油 塩 薄口醤油 ☆ワカメ ねぎ 玉葱 鶏がら 薄口醤油 塩	節分焼き込みごはん・ハマチの照り焼き ほうれん草のジャコ和え・けんちん汁 ☆米 塩昆布 ごぼう 炒り大豆 人参 油揚げ 糸こんにゃく ☆ハマチ 醤油 みりん 酒 砂糖 油 しょうが ☆ほうれん草 白菜 人参 ジャコ 醤油 砂糖 ☆大根 里芋 人参 豆腐 椎茸 ねぎ 油 だし 塩 薄口醤油 ごま油	寒ご飯・鶏のから揚げレモンソース ひかりふりかけ・ひじきのごき汁和え カスのスープ ☆きな粉 いりこ 混込ワカメ ごま 味付のり 鰹節 砂糖 塩 ☆鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 油 薄口醤油 酒 ☆みりん 砂糖 レモン果汁 ☆芽ひじき ツナ缶 玉葱 きゅうり 人参 ごま 酢 薄口醤油 砂糖 ☆かぶ 玉葱 コーン ワカメ 鶏がら 塩 薄口醤油	わかめご飯・れんこんバーグ かぼちゃサラダ・ミネストローネスープ みかん ☆米 麦 混込ワカメ ☆豚挽肉 鶏ひき肉 玉葱 れんこん 卵 しょうが 醤油 砂糖 酒 塩 片栗粉 水 ☆かぼちゃ きゅうり チーズ マヨネーズ こしょう ☆ウインナー キャベツ 玉葱 人参 マカロニ パセリ トマト缶 コンソメ 塩 こしょう 砂糖	寒ご飯・肉豆腐・フロッコリーの鶏翅和え じゃがいものみぞ汁・りんご ☆牛肉 木綿豆腐 玉葱 糸コン 人参 ねぎ 油 砂糖 醤油 酒 ☆ブロッコリー 人参 コーン もみりのり 醤油 ☆じゃが芋 玉葱 人参 ねぎ みそ だし	しめじご飯・具だくさんみぞ汁・バナナ ☆米 麦 しめじ 人参 さつま揚げ 薄口醤油 塩 酒 ☆大根 人参 玉葱 油揚げ ねぎ みそ
ヨーグルトムース・お茶 ☆ヨーグルト ホイップクリーム 砂糖 ゼラチン 牛乳 みかんジュース クラッカー	おにのロールケーキ・牛乳 ☆卵 砂糖 小麦粉 みかん缶 ココア 牛乳 ホイップクリーム コーンスナック	チキンライスおにぎり・お茶 ☆米 鶏肉 人参 玉葱 グリンピース ケチャップ 麦 コンソメ 塩 こしょう	牛乳もち・お茶 ☆牛乳 砂糖 片栗粉 きな粉 塩	ピザトースト・牛乳 ☆食パン パン粉 玉葱 ピーマン ピザソース チーズ	せんべい・牛乳
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
寒ご飯・サワラの照り焼き・ミルクおから キャベツのみぞ汁 ☆サワラ みそ 酒 みりん 砂糖 油 ☆おから 豚挽肉 人参 玉葱 チーズ ビザ用チーズ ねぎ 油 砂糖 醤油 牛乳 塩 だし ☆キャベツ 人参 玉葱 ねぎ だし みそ	愛情べんとうの日 	建国記念日 	焼肉丼・★おみかみサラダ ワカメのみぞ汁・りんご ☆米 麦 豚肉 玉葱 キャベツ ピーマン パプリカ 油 砂糖 みりん ごま油 ごま にんにく しょうが 醤油 みそ りんごジュース ☆キャベツ ブロッコリー 人参 ごま マヨネーズ ささいか 薄口醤油 ☆玉葱 油揚げ ワカメ ねぎ だし みそ	寒ご飯・ポークチャップ・おみかん ほうれん草のナムル・きのこのみぞ汁 ☆豚肉 小麦粉 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 砂糖 ☆ほうれん草 人参 もやし ごま 薄口醤油 塩 ごま油 ☆椎茸 しめじ えのき 玉葱 だし みそ ねぎ	肉だんごの揚げご飯・さつまいもみぞ汁 バナナ ☆米 鶏挽肉 しょうが 砂糖 醤油 人参 グリンピース 麦 塩 ☆さつまいも 玉葱 人参 ねぎ みそ だし
おから昆布おにぎり・お茶 ☆米 麦 塩昆布 鰹節 ごま 醤油 塩 ごま油	フルーチェ・お茶 ☆フルーチェ 牛乳		ウインナーフレッド・牛乳 ☆ホットケーキミックス 牛乳 油 ウインナー パセリ 玉葱 粉チーズ マヨネーズ ケチャップ	大芋芋・お茶 ☆さつま芋 ごま 砂糖 油 醤油	せんべい・牛乳
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
寒ご飯・肉じゃが・キャベツのおかか和え もやしのみぞ汁 ☆豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 糸コン インゲン 油 砂糖 醤油 酒 ☆キャベツ ほうれん草 人参 鰹節 醤油 ☆もやし 人参 玉葱 ねぎ だし みそ	みそバターラーメン・おみかん フロッコリーのわかめ和え・煮豆 ☆中華めん 豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし コーン だし ねぎ 油 鶏がら バター 塩 こしょう みそ にんにく ☆ブロッコリー 人参 混込ワカメ ☆金時豆 砂糖 塩	寒ご飯・ひかりふりかけ・サケの塩焼き 切干大根の煮物・ごぼうのみぞ汁 ☆きな粉 いりこ 混込ワカメ ごま 味付のり 鰹節 砂糖 塩 ☆サケ 塩 ☆切干大根 人参 さつま揚げ いんげん 砂糖 醤油 塩 ☆ごぼう しめじ 人参 ねぎ だし みそ	食パン・パトウのフライ(和風ソース) キャベツのサラダ・クリームシチュー ☆パトウ 塩 こしょう 卵 小麦粉 パン粉 油 ☆ウスターソース みりん 砂糖 醤油 ☆キャベツ きゅうり 人参 レーズン 酢 油 塩 砂糖 こしょう ☆鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 しめじ 油 バター 小麦粉 牛乳 塩 こしょう コンソメ	寒ご飯・タンドリーチキン・キウイ マカロニサラダ・かぼちゃのスープ ☆鶏肉 にんにく しょうが 玉葱 塩 醤油 カレー粉 ヨーグルト ☆マカロニ コーン きゅうり 人参 ハム マヨネーズ ☆かぼちゃ 玉葱 パセリ コンソメ 塩 薄口醤油 こしょう	鶏とひじきの焼き込みご飯 じゃが芋のみぞ汁・バナナ ☆米 鶏肉 芽ひじき ごぼう 人参 グリンピース 酒 麦 薄口醤油 塩 ☆じゃが芋 人参 玉葱 しめじ ねぎ みそ
豆腐ドーナツ・牛乳 ☆ホットケーキミックス 絹豆腐 油 グラニュー糖	ガーリックポテト・お茶 ☆じゃが芋 オリーブ油 にんにく 塩 こしょう パセリ	きのこの和風スパゲティー・お茶 ☆スパゲティ ペーコン 玉葱 エリンギ えのき 椎茸 昆布 だし しその葉 刻みりのり オリーブ油 醤油 塩 こしょう	手作りごきクッキー・牛乳 ☆小麦粉 バター 砂糖 ごま	チーズスティックパン・牛乳 ☆食パン マーガリン 粉糖 粉チーズ	せんべい・牛乳
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
天皇誕生日 	寒ご飯・ポークカレー・きゅうりの酢の物 ★あさりのしぐれ煮・おみかん ☆豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 にんにく しょうが 油 カレールウ マーレード グリンピース ☆きゅうり キャベツ ワカメ みかん缶 砂糖 酢 塩 薄口醤油 ☆あさり しょうが 砂糖 醤油 酒 豆乳ウエハース・牛乳	寒ご飯・鶏のから揚げ・★大根サラダ 花魁のすまし汁 ☆鶏肉 醤油 塩 にんにく しょうが 片栗粉 油 ☆大根 きゅうり 人参 ワカメ 竹輪 マヨネーズ ごま 薄口醤油 ☆花魁 えのき ねぎ 玉葱 だし 塩 薄口醤油	寒ご飯・サバのチーズパン粉焼き 白菜のゆかり和え・豚汁・りんご ☆サバ マヨネーズ パン粉 粉チーズ パセリ ☆白菜 きゅうり 人参 小松菜 ゆかり粉 ☆豚肉 人参 しめじ ごぼう 大根 ねぎ みそ だし	寒ご飯・豚肉のみぞだし焼き かぼちゃの煮め煮・キャベツのすまし汁 ☆豚肉 玉葱 人参 ねぎ みそ 砂糖 醤油 酒 ごま油 ☆かぼちゃ 醤油 砂糖 みりん だし汁 ☆キャベツ 玉葱 えのき ワカメ だし 塩 薄口醤油	サケの揚げご飯 大根のみぞ汁・バナナ ☆米 麦 サケフレーク 小松菜 塩 ごま ☆大根 人参 玉葱 ねぎ みそ だし
		バナナマフィン・牛乳 ☆ホットケーキミックス マーガリン 砂糖 卵 牛乳 バナナ	いももち・牛乳 ☆じゃが芋 粉チーズ 片栗粉 塩 青のり 砂糖 油	しどひじきおにぎり・お茶 ☆米 麦 芽ひじき 大葉 油 ごま 酢 砂糖 醤油 酒	せんべい・牛乳

・ ★印はよく噛めるようにカミカミメニューにしています。 ・ ふじぐみの誕生日月の子にリクエストメニューを聞いています。 ・ 行事、材料の都合により、献立を一部変更することがあります。 ・ みかんの表記は旬の柑橘類をだします。