

# 令和8年2月給食献立表

青梅梨の木保育園

あひる・りす組



○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児には補食としておにぎりと飲み物を提供します。

【予定摂取量】

日	曜	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	主 な 材 料	量 (g) 摂取 額 (g)
2	月	麦茶	鶏肉と白菜の和風スパゲッティー 牛乳 じやが芋の甘味噌だれ バナナ	★ ツナと人参のおにぎり チーズ 麦茶	スパゲッティー オリーブ油 鶏肉 白菜 玉葱 めんつゆ 醤油 みりん バナナ 米 人参 ツナ缶 塩 チーズ きゅうり	483 19.8 13.6
3	火	牛乳	ごはん みかん チングン菜の味噌汁 麻婆だいこん もやしのごま和え	★ パリパリしらすピザ のむヨーグルト	米 チングン菜 豆腐 しめじ 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 豚挽肉 大根 玉葱 人参 干ししいたけ にら 油 鶏がらスープの素 甜面醤 醤油 片栗粉 もやし ごま 砂糖 みかん 餃子の皮 しらす マヨネーズ	481 21.3 15.7
4	水	のむヨーグルト	チキンカレーライス 大根とわかめのスープ 塩昆布サラダ バナナ	★ ロシアンクッキー 牛乳	米 鶏肉 じやが芋 玉葱 人参 にんにく カレールウ 油 わかめ 大根 葱 昆布出汁 コンソメ コーン缶 キャベツ きゅうり 塩昆布 醤油 砂糖 ごま油 バナナ 小麦粉	513 19.3 15.6
5	木	麦茶	ミニクロワッサン かぶのスープ かじきのピザ焼き 花菜サラダ みかん	★ さつまいももち 牛乳	ミニクロワッサン かぶ 人参 豚肉 昆布出汁 コンソメ 塩 かじきまぐろ こしょう 玉葱 ピーマン トマトケチャップ チーズ ブロッコリー カリフラワー 酢 砂糖 醤油 みかん さつま芋 片栗粉 油	493 23.3 17.5
6	金	牛乳	ごま塩ごはん クリームシチュー 鶏肉のマーマレード焼き カレーポテト いちご	★ ココアケーキ 麦茶	米 ごま塩 人参 玉葱 キャベツ 牛乳 クリームシチューの素 コンソメ 鶏肉 醤油 マーマレード しょうが じやが芋 ベーコン 砂糖 カレー粉 いちご 蒸しパン粉 ココア	519 22.9 21.3
7	土	麦茶	ハヤシライス わかめコーンスープ ヨーグルト	★ 五平餅 野菜ジュース	米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ トマト缶 ハヤシルウ 油 わかめ クリームコーン缶 コンソメ ヨーグルト もち米 味噌 砂糖 醤油 みりん 野菜ジュース	491 15.2 8.0
9	月	麦茶	ごはん みかん 高野豆腐の味噌汁 たらの甘酢あん ひじきの煮付け	★ フルーツサンド 牛乳	米 高野豆腐 じやが芋 かぶ 煮干し昆布鰹あご出汁 玉葱 味噌 たら 塩 こしょう 片栗粉 油 砂糖 醤油 酢 ひじき さつま揚げ 人参 しいたけ みかん 食パン 生クリーム バナナ レモン果汁	468 19.2 13.3
10	火	牛乳	鶏塩スープうどん さつま芋と豚肉炒め ヨーグルト	★ 海藻ごはん 麦茶	うどん 鶏肉 玉葱 人参 大根 鶏がらスープの素 塩 醤油 豚肉 葱 しょうが こしょう オイスターソース バター 油 さつま芋 ヨーグルト 米 炊き込みわかめ ひじき 塩昆布	487 21.9 14.7
12	木	牛乳	中華丼 豆腐とわかめのスープ ごま塩ポテト みかん	★ ブチパン のむヨーグルト	米 豚肉 なると 白菜 人参 竹の子 もやし しいたけ 油 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉 ごま油 豆腐 わかめ 葱 昆布出汁 コンソメ じやが芋 ごま みかん ブチパン のむヨーグルト	490 21.0 15.9
13	金	のむヨーグルト	ごはん バナナ なめこの清汁 鶏肉の南蛮漬け プロッコリーのおかか和え	★ ウインナー春巻き 牛乳	米 なめこ かぶ 煮干し昆布鰹あご出汁 醤油 塩 鶏肉 こしょう 片栗粉 砂糖 酢 玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー コーン缶 ごま油 かつお削り節 バナナ 春巻きの皮	487 22.7 18.6
14	土	麦茶	ツナピラフ 大根スープ ジャーマンサラダ ヨーグルト	★ 黒糖カップケーキ 牛乳	米 ツナ缶 玉葱 人参 コーン缶 コンソメ バター 塩 大根 昆布出汁 醤油 じやが芋 ハム 酢 砂糖 こしょう ヨーグルト 蒸しパン粉 油 牛乳	481 15.0 16.7
16	月	麦茶	ごはん 小松菜の味噌汁 鮭のゆかり焼き 切干大根の煮物 バナナ	★ シュガートースト 牛乳	米 小松菜 えのき 豆腐 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 鮭 しょうが ゆかり オリーブ油 塩 切干大根 人参 竹輪 干ししいたけ 油 砂糖 みりん 醤油 ごま油 バナナ 食パン	461 20.2 15.0
17	火	牛乳	ごはん みかん かぶの清汁 鶏つくね風 れんこんの醤油マヨ和え	★ 大学芋 のむヨーグルト	米 かぶ しめじ 玉葱 煮干し昆布鰹あご出汁 醤油 みりん 鶏挽肉 人参 しょうが 片栗粉 れんこん マヨネーズ みかん さつま芋 油 黒砂糖 ごま のむヨーグルト	486 17.3 15.8
18	水	のむヨーグルト	スパゲッティーミートソース 牛乳 フレンチサラダ バナナ	★ 梅かつおおにぎり 麦茶	スパゲッティー オリーブ油 豚挽肉 玉葱 人参 ピーマン エリンギ 油 トマトケチャップ 塩 牛乳 キャベツ きゅうり みかん缶 チーズ 酢 砂糖 こしょう バナナ 米 梅おかか かつお削り節	488 17.9 12.5

19	木	麦茶	わかめごはん みかん 鶏の照り焼き ウインナーソテー さつま芋サラダ ブロッコリー	ブチパン 牛乳	米 炊き込みわかめ 鶏肉 しょうが 醤油 みりん ウインナー さつま芋 人参 玉葱 マヨネーズ 塩 ブロッコリー みかん ブチパン 牛乳	460 15.6 16.5
20	金	牛乳	カレーライス 春雨スープ ツナサラダ バナナ	★ 黒ごまマフィン 麦茶	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく カレールウ 油 春雨 ハム さやいんげん コンソメ ツナ缶 キャベツ きゅうり マヨネーズ 塩 こしょう バナナ 蒸しパン粉	510 18.0 19.6
21	土	麦茶	豚肉丼 具だくさんスープ ヨーグルト	★ ジャムサンド 牛乳	米 豚肉 キャベツ 玉葱 しいたけ みりん 砂糖 醤油 油 じゃが芋 人参 コーン缶 コンソメ ヨーグルト 食パン いちごジャム 牛乳	491 22.3 13.4
24	火	麦茶	ふりかけごはん みかん なるとの清汁 さばのみぞ焼き れんこんのきんぴら	★ ピザポテト 牛乳	米 ふりかけ なると わかめ 人参 大根 醤油 塩 煮干し昆布鰹あご出汁 さば しょうが 味噌 砂糖 みりん れんこん ごま油 油 みかん じゃが芋 ベーコン コーン缶 マヨネーズ トマトケチャップ	457 17.5 22.4
25	水	のむヨーグルト	ごはん なめこの味噌汁 鶏肉の甘辛煮 白菜のおかか和え バナナ	★ 麩の醤油ラスク 野菜ジュース	米 なめこ かぶ 豆腐 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 鶏肉 塩 こしょう 油 玉葱 醤油 砂糖 白菜 人参 かつお削り節 ひじき バナナ 麩 バター ごま 野菜ジュース	516 20.1 16.5
26	木	牛乳	きつねうどん 肉じゃが ヨーグルト	★ 切干大根ごはん 麦茶	うどん 人参 小松菜 煮干し昆布鰹あご出汁 みりん 醤油 油揚げ 砂糖 豚肉 じゃが芋 玉葱 ヨーグルト 米 切干大根 干しこいたけ 塩	491 21.9 14.9
27	金	牛乳	ごはん キャベツスープ 鶏の唐揚げ ごぼうサラダ みかん	★ 黒蒸しパン のむヨーグルト	米 キャベツ 玉葱 コーン缶 コンソメ 醤油 鶏肉 みりん 片栗粉 しょうが 油 ごぼう 人参 マヨネーズ みかん 蒸しパン粉 レーズン 牛乳 のむヨーグルト	522 19.5 17.7
28	土	麦茶	そぼろ丼 具だくさんポトフ ヨーグルト	★ セサミトースト 牛乳	米 豚ひき肉 醤油 砂糖 しょうが 油 さやいんげん ウインナー じゃが芋 玉葱 人参 大根 コンソメ 塩 ヨーグルト 食パン マーガリン ごま 牛乳	484 17.5 19.6

今月の平均値 エネルギー 490kcal たんぱく質 20.0g 脂質 16.5g

## 食事だより

暦の上では春ですが、まだまだ寒いですね。体の温まる料理を食べて元気に過ごしましょう。

2日(月)は節分の集いを行います。おやつは恵方巻で、幼児クラスは自分たちでのり巻きにして食べます。

ひよこ組・あひる組・りす組はのりが噛み切り難いので、恵方巻ではなくおにぎりにして提供します。

9日(月)はしか組がサンドイッチ作りを行います。午後のおやつのフルーツサンドを自分たちで作って食べます。

10日(火)はくま組がおにぎりづくりを行います。午後のおやつの海藻ごはんをおにぎりにして食べます。

19日(木)はおみせやさんごっこを行います。

うさぎ組と幼児クラスは、給食をお弁当箱に詰めたものを『お弁当屋さん(おみせやさんごっこ)』で買って食べます。

25日(水)はきりん組で団子づくりを行います。午後のおやつが自分たちで作ったお団子になります。

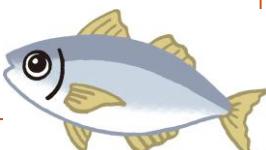
たき火であぶった後、みたらしあんをつけて食べます。

### ☆今月ご紹介する乾物は『かつお節』です☆

かつお節は「かつお」が原料で、かつおの身を茹でた後、水分が26%以下になるまで燻製を繰り返して作られています。かつお節は製造工程によって種類が変わり、「かつお」を茹でて燻製にしたもの「荒節(あらぶし)」、荒節の表面を削って整形したもの「裸節(はだかぶし)」、裸節にカビを付けて熟成させたものを「枯節(かれぶし)」といいます。

かつお節にはたんぱく質が豊富に含まれており、DHAやEPA、カルシウムなど身体の調子を整えてくれる成分も含まれています。かつお節には生臭さが少なく骨もないため、魚が苦手な人でも食べやすいのが魅力的です。また、かつお節にはうま味成分であるイノシン酸が含まれているので、出汁をとっているいろいろな料理に使用したり、料理の上からさっとかけるだけで手軽にうま味が増すのも嬉しいですね。

保育園でも出汁をとって味噌汁・清汁、煮物に使用したり、和え物やおにぎりに使用しています。



### きりん組さんのリクエストメニュー

- 3日(火) パリパリしらすピザ
- 4日(水) チキンカレーライス・塩昆布サラダ
- 12日(木) ブチパン(コッペパン ジャム&マーガリン)
- 16日(月) シュガートースト
- 18日(水) スパゲティーミートソース
- 19日(木) ブチパン(ドーナツ)
- 26日(木) きつねうどん
- 27日(金) 鶏の唐揚げ



### 体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。