

令和8年2月給食献立表

青梅梨の木保育園



○★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】

うさぎ組

日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主 材	料	量(kcal)	たんぱく質(g)	糖質(g)
2	月	麦茶	鶏肉と白菜の和風スパゲッティー 牛乳 じゃが芋の甘味噌だれ バナナ	★ 恵方巻 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 焼きのり		483	19.8	13.6
3	火	牛乳	ごはん みかん チンゲン菜の味噌汁 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 チンゲン菜 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 干しいたけ にら 油 鶏がらスープの素 甜面醬 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 じゃが芋 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	ロールパン 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	ロールパン 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 ビーマン 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 じゃが芋 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 たらもの甘酢あん ひじきの煮付け	★ フルーツサンド 牛乳	米 高野豆腐 じゃが芋 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	★ プチパン のむヨーグルト	米 豚肉 なんと 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 じゃが芋 ごま みかん プチパン 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 ブ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 ビーマン 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 じゃが芋 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 ビーマン 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	わかめおにぎり みかん 鶏の照り焼き ウインナーソーテ さつま芋サラダ ブロッコリー	プチパン 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 プチパン 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 さばのみそ焼き 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。午後のおやつは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。午後のおやつは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)はきりん組が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。

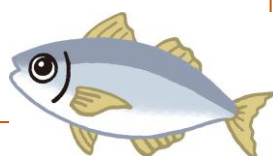


☆今月ご紹介する乾物は『かつお節』です☆

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を「荒節(あらぶし)」、荒節の表面を削って整形したものを「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) プチパン(コッパン ジャム&マーガリン)

16日(月) シュガートースト

18日(水) スパゲティミートソース

19日(木) プチパン(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。

