

2月 献立表 幼児食

2026年 2月

南陽幼保園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
2月	ごはん 肉団子スープ れんこんのごまマヨネーズあえ こなこの佃煮	○お茶 せんべい ◎牛乳 ウエハース	豚ひき肉、木綿豆腐、かに かま、しらす干し、牛乳	りよくとうもやし、たまね ぎ、にんじん、ぶなしめ じ、こねぎ、こまつな、れ んこん、きゅうり	うるち米、ごま油、すりご ま、三温糖	おろししょうが、こいくちし ょうゆ、食塩、みりん風調味料、 鶏がらだし、合成清酒、マヨ ネーズ、米みそ、穀物酢、麦 茶、甘辛せんべい、ウエハース
3火	鬼さんカレー ひじきとレタスのサラダ 恵方巻風クレープ 	○お茶 アニマルチー ズ ◎牛乳 マカロニきな 粉	大豆、豚ひき肉、ウイン ナーソーセージ、プロセス チーズ、ロースハム、生ク リーム、牛乳、きな粉	にんにく、しょうが、青 ピーマン、たまねぎ、にん じん、コーン缶、トマト ジュース、赤ピーマン、焼 きのり、干しひじき、きゅ うり、レタス、バナナ	うるち米、じゃがいも、三 温糖、ごま油、マカロニ	パイオン、カレールウ、こいく ちしょうゆ、穀物酢、麦茶、食 塩
4水	ごはん 魚のカレー揚げ きりぼしサラダ 味噌汁(豆腐 もやし)	○お茶 パナナ ◎牛乳 ホットケーキ	さば、ロースハム、絹ごし 豆腐、牛乳、卵	切干しだいこん、きゅう り、にんじん、りよくとう もやし、長ねぎ、バナナ	うるち米、薄力粉、米粉、 調合油、三温糖、ごま油、 ホットケーキミックス、有 塩バター、メープルシロッ プ	食塩、こしょう、カレー粉、穀 物酢、こいくちしょうゆ、かつ おだし、米みそ、麦茶
5木	食パン(8枚切り1枚) コーンチャウダー ドレッシングサラダ トマト	○お茶 ビスケット ◎牛乳 ウエハース	鶏もも肉、牛乳、卵	にんじん、コーン缶、レタ ス、きゅうり、乾燥わか め、みかん缶、トマト	食パン、じゃがいも、食塩 不使用バター、薄力粉、ご ま油、三温糖	コンソメ、食塩、こいくちし ょうゆ、穀物酢、麦茶、ハード ビスケット、ウエハース
6金	スパゲティイタリアン わかめフレンチ きのこスープ	○お茶 スティック野 菜 ◎ジョア せんべい	牛ひき肉、豚ひき肉、ボン レスハム、粉チーズ、飲む ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、青 ピーマン、乾燥わかめ、み かん缶、きゅうり、レタ ス、ぶなしめじ、えのきた け、しいたけ、キャベツ	スパゲッティ、調合油、ご ま油、三温糖	トマトケチャップ、食塩、白こ しょう、パイオン、穀物酢、こ いくちしょうゆ、コンソメ、麦 茶、甘辛せんべい
7土	オムソバ 小魚 アニマルチーズ 	○お茶 ウエハース	卵、豚肉	キャベツ、にんじん、青 ピーマン、干ししいたけ、 りよくとうもやし、あおの り	中華めん、サラダ油	食塩、こしょう、ウスターソー ス、トマトケチャップ、麦茶、 ウエハース
9月	ごはん サーモンのきのこベシャメルソー ス こぶきいも ほうれん草のスープ	○お茶 ビスケット ◎牛乳 スティック野 菜	さけ、牛乳、生クリーム	マッシュルーム、ぶなしめ じ、まいたけ、たまねぎ、 パセリ、ほうれんそう、に んじん、きゅうり	うるち米、薄力粉、調合 油、有塩バター、じゃがい も、オリーブ油	食塩、こいくちしょうゆ、コン ソメ、麦茶、ハードビスケット
10火	ごはん 煮込みハンバーグ きゅうりの梅ドレッシング和え 白菜スープ	○お茶 ポーロ ◎牛乳 せんべい	牛ひき肉、豚ひき肉、卵、 牛乳、蒸しかまぼこ、ベー コン	たまねぎ、ぶなしめじ、 きゅうり、りよくとうもや し、にんじん、梅ひしお、 はくさい、こねぎ	うるち米、パン粉、サラダ 油、三温糖、ごま油	トマトケチャップ、コンソメ、 こいくちしょうゆ、穀物酢、麦 茶、たまごポーロ、甘辛せんべ い
12木	ごはん すき焼き煮 小松菜のツナ和え トマト	○お茶 ビスケット ◎牛乳 せんべい 小 魚	牛かた肉、焼き豆腐、蒸し かまぼこ、ツナ缶、牛乳	長ねぎ、にんじん、こまつ な、キャベツ、トマト	うるち米、しらたき、車 ぶ、三温糖、調合油	こいくちしょうゆ、マヨネー ズ、麦茶、ハードビスケット、 甘辛せんべい
13金	ごはん チャプチェ もやしときゅうりのナムル たまごわかめスープ	○お茶 りんご ◎ヨーグルト	豚ロース、卵、ヨーグルト	しょうが、にんじん、たけ のこ、たまねぎ、にら、干 しいたけ、りよくとうも やし、きゅうり、カットわ かめ、ぶなしめじ、りんご	うるち米、はるさめ、三温 糖、ごま油、すりごま、か たくり粉	こいくちしょうゆ、本みりん、 鶏がらだし、穀物酢、合成清 酒、麦茶
14土	スパゲティイタリアン 小魚 アニマルチーズ 	○お茶 ポーロ	牛ひき肉、豚ひき肉、ボン レスハム、粉チーズ、プロ セスチーズ	たまねぎ、にんじん、青 ピーマン	スパゲッティ、調合油	トマトケチャップ、食塩、白こ しょう、パイオン、麦茶、たま ごポーロ
16月	ごはん ぎょうざ入りスープ ひじきナムル りんご(50g)	○お茶 スティック野 菜 ◎ジョア せんべい 小魚	豚もも肉、飲むヨーグルト	こまつな、たけのこ、長ね ぎ、にんじん、しいたけ、 りよくとうもやし、きゅう り、干しひじき、りんご	うるち米、揚げ油、ごま 油、いりごま、三温糖	ぎょうざ、鶏がらだし、こいく ちしょうゆ、料理酒、みりん風 調味料、麦茶、甘辛せんべい
17火	ふりかけごはん 江戸っ子煮 和風サラダ	○お茶 ビスケット ◎お茶 青のりポテ ト小魚	大豆、牛かた肉、高野豆 腐、焼き竹輪	にんじん、たけのこ、刻み 昆布、きゅうり、レタス、 あおのり	うるち米、車ぶ、しらた き、三温糖、サラダ油、す りごま、じゃがいも、薄力 粉、調合油	ふりかけ、本みりん、こいくち しょうゆ、合成清酒、マヨネー ズ、トマトケチャップ、麦茶、 ハードビスケット、食塩
18水	わかめごはん 鶏肉の塩こうじ唐揚げ 小松菜のお浸し 味噌汁(じゃがいも)	○お茶 カミカミ昆布 ◎牛乳 ウエハース	鶏もも肉、削り節、牛乳	乾燥わかめ、しょうがおろ し、こまつな、はくさい、 にんじん、たまねぎ、えの きたけ、刻み昆布	うるち米、米こうじ、かた くり粉、調合油、三温糖、 じゃがいも	おろしにんにく、合成清酒、み りん風調味料、こいくちし ょうゆ、本みりん、かつおだし、米 みそ、麦茶、ウエハース

19木	ハヤシライス ブロッコリーと卵のサラダ	○お茶 ビスケット ◎牛乳 せんべい	牛かた肉、生クリーム、 卵、牛乳	にんじん、たまねぎ、マッ シュルーム、ブロッコ リー、コーン缶	調合油、米粉	食塩、白こしょう、ハヤシル ウ、パイオン、トマトケチャッ プ、ウスターソース、マヨネー ズ、麦茶、ハードビスケット、 甘辛せんべい
20金	食パン(8枚切り1枚) 豆乳シチュー キャベツのごまマヨネーズ和え りんご(50g)	○お茶 スティック野 菜 ◎アシドミルク せん べい	鶏もも肉、調製豆乳、生ク リーム、ロースハム、飲む ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、セロ リ、チンゲンサイ、キャベ ツ、きゅうり、りんご	じゃがいも、調合油、薄力 粉、有塩バター、すりご ま、三温糖	食パン、パイオン、食塩、白こ しょう、マヨネーズ、こいくち しょうゆ、穀物酢、麦茶、し ょうゆせんべい
21土	肉うどん 小魚 アニマルチーズ	○お茶 ウエハース	牛かた肉、プロセスチーズ	長ねぎ、にんじん	うどん、三温糖	かつおだし、こいくちし ょうゆ、麦茶、ウエハース
24火	いなりうどん ちくわのいそげ揚げ 水菜のお浸し	○お茶 ふかし芋 ◎牛乳 スティック野 菜	油揚げ、蒸しかまぼこ、焼 き竹輪、卵、牛乳	長ねぎ、にんじん、干し しいたけ、あおのり、みず な、切干しだいこん、きゅ うり	うどん、三温糖、薄力粉、 米粉、調合油、さつまいも	こいくちしょうゆ、本みりん、 かつおだし、麦茶
25水	ごはん 八宝菜 パンサンスー アニマルチーズ	○お茶 ウエハース ◎くだものゼリー 小 魚	豚肉、パナメイえび、ロー スハム、卵、プロセスチー ズ	にんじん、たまねぎ、はく さい、コーン缶、たけの こ、きゅうり	うるち米、調合油、かたく り粉、ごま油、はるさめ	鶏がらだし、食塩、白こし ょう、こいくちしょうゆ、合成清 酒、穀物酢、麦茶、ウエハー ス、オレンジゼリー
26木	ごはん マーボー豆腐 パンパングーサラダ トマト	○お茶 せんべい ◎牛乳 きなこフレ ンチトースト	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏さ さみ、牛乳、卵、きな粉	長ねぎ、しょうが、青ピー マン、にんじん、レタス、 きゅうり、トマト	うるち米、三温糖、調合 油、かたくり粉、ねりご ま、すりごま、食パン、有 塩バター	こいくちしょうゆ、テンメン ジャン、合成清酒、食塩、穀物 酢、マヨネーズ、麦茶、甘辛 せんべい
27金	ゆかりごはん 鶏肉のマーマレード煮 スパサラダ(ツナ) コーンかきたまスープ	○お茶 りんご ◎牛乳 せんべい	鶏もも肉、ツナ缶、卵、牛 乳	しその実、オレンジマーマ レード、キャベツ、きゅう り、にんじん、たまねぎ、 こねぎ、コーン缶、りんご	うるち米、かたくり粉、揚 げ油、三温糖、スパゲッ ティ、ごま油	食塩、こしょう、料理酒、こい くちしょうゆ、マヨネーズ、鶏 がらだし、合成清酒、麦茶、甘 辛せんべい
28土	惣菜パン 小魚 アニマルチーズ	○お茶 ビスケット	プロセスチーズ		食パン、ロールパン	麦茶、ハードビスケット

南陽幼保園における栄養目標

◎未満児◎ エネルギー548kcal 炭水化物68.5~95.8g たんぱく質13.7~27.4g 脂質12.5~18.3g 塩分1.5g未満

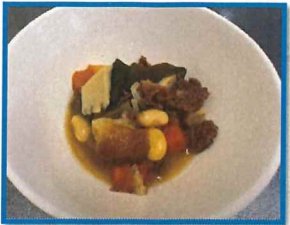
○以上児○ エネルギー593kcal 炭水化物74.1~103.7g たんぱく質14.8~29.7g 脂質13.2~19.8g 塩分16g未満

節分を過ぎるともう、「春」と言われますが、まだまだ寒い季節は続きます。あたたかくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。

江戸っ子煮(4人分)

大豆・・・40g
牛肉・・・80g
高野豆腐・・・20g
小車麩・・・16g
人参・・・80g
竹の子・・・40g
刻み昆布・・・8g
しらたき・・・80g
サラダ油・・・大さじ1

(調味料)
三温糖・・・小さじ2
しょうゆ・・・大さじ1
酒・・・小さじ1



- (作り方)
①大豆は前日に水につけ、柔らかく煮る。
②高野豆腐、小車麩、刻み昆布を水で戻し、食べやすい大きさに切る。
③人参、竹の子も食べやすい大きさに切る。
④しらたきは、アク抜きをして食べやすい長さに切る。
⑤鍋にサラダ油をひき、牛肉を炒め、人参を加えさらに炒める。
⑥⑤に水を入れてしばらく煮る。
⑦⑥に竹の子、②、④を加えてさらに煮る。
⑧柔らかく煮えたら①、調味料を入れて味を調える。
⑨味がしみ込んだら出来上がり。

(大豆の煮方)

大豆は前日からたっぷりの水につけ、煮るときは強火にせず中火〜弱火で煮る。アクが出たら取り除き、差し水をしなが、豆が柔らかくなるまで煮込みます。大豆の煮汁には栄養素が豊富に含まれています。

味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麴と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってきます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにとても適したもののなのです。

