


# 2月予定献立



今月の献立にはくじらとうちゅう組のリクエストメニューが入っています！  
(☆印がついているもの)

2026年2月  
風の子保育園

日		曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)			
						黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他
2	16	月	豆乳	ごはん チキンロール さつま芋と竹輪のきんぴら 納豆和え 味噌汁(豆腐 キャベツ 油揚げ)	☆肉まん ブロッコリー 昆布	米、さつま芋、黒ゴマ、◎小麦粉	○豆乳、鶏肉、竹輪、納豆、豆腐、油揚げ、◎豚ひき肉	生姜、にんじん、ごぼう、小松菜、白菜、キャベツ、◎玉ねぎ、ブロッコリー	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
3	17	火	豆乳	節分メニュー	五平餅 キャベツの煮浸し 煮干し	米、片栗粉、白ゴマ、さつま芋、糸こんにゃく	○豆乳、大豆、油揚げ、いわし、鰹節、豚肉、◎煮干し	にんじん、生姜、ほうれん草、白菜、梅干し、刻み海苔、大根、にんじん、ネギ、しめじ、◎キャベツ	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
				ごはん カレイの照り焼き 小松菜とひじきのゴマ酢和え 豚肉と大根の煮物 味噌汁(玉ねぎ 白菜 ワカメ)		米、白ゴマ、◎片栗粉	○豆乳、カレイ、ツナ、豚肉、◎煮干し	小松菜、もやし、ひじき、にんじん、大根、生姜、玉ねぎ、白菜、ワカメ、◎キャベツ	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
4	18	水	干し芋	お弁当の用意をお願いします。	鶏ごぼうごはん 白菜の即席漬け 煮干し	○さつま芋、◎米	○豆乳、◎鶏肉、煮干し	◎ごぼう、にんじん、キャベツ	醤油、塩、料理酒、本みりん、鰹昆布だし汁
				ごはん 豆腐とひじきのつくね焼き じゃが芋の磯和え れんこんサラダ 味噌汁(チンゲン菜 もやし 生椎茸)		○さつま芋、米、じゃが芋、マヨネーズ	○豆乳、豆腐、鶏ひき肉、ツナ、◎鶏肉、煮干し	ひじき、玉ねぎ、青海苔、れんこん、にんじん、ブロッコリー、コーン、チンゲン菜、もやし、生椎茸、◎ごぼう、白菜	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
5	19	木	豆乳	菜めし 根菜のかき揚げ かぶの甘酢漬け 厚揚げのそぼろ煮 ☆味噌汁(かぼちゃ もやし えのき)	5日 里芋ごはん ほうれん草の煮浸し 煮干し 19日 肉うどん	米、白ゴマ、小麦粉、米粉、◎5日里芋、19日中力粉	○豆乳、竹輪、厚揚げ、豚ひき肉、◎5日豚肉、煮干し、19日豚肉	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、かぶ、ニラ、かぼちゃ、もやし、えのき、◎5日ほうれん草、19日大根、ネギ、小松菜	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
6	20	金	さつま芋	ごはん ☆豚肉の味噌焼き 即席漬け じゃが芋炒め ☆ワカメスープ(ワカメ 玉ねぎ 春雨 ゴマ)	さけたまごはん 小松菜の煮浸し 昆布	○さつま芋、米、じゃが芋、春雨、白ゴマ	豚肉、ハム、◎鮭、卵	生姜、にんにく、キャベツ、きゅうり、大根、にんじん、塩昆布、玉ねぎ、ワカメ、◎ネギ、小松菜	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
7	21	土	干し芋	ごはん 豆腐ハンバーグ照り焼きソース 大豆もやしのサラダ 味噌汁(白菜 えのき)	おにぎり(ワカメ ゴマ) 煮干し	○さつま芋、米、◎白ゴマ	豆腐、牛豚合挽肉、ハム、◎煮干し	玉ねぎ、大豆もやし、にんじん、きゅうり、白菜、えのき、◎ワカメ	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
9	24	火	豆乳	ごはん 鶏肉の塩麴焼き 豆苗炒め ワカメと春雨の酢の物 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ 水菜)	焼きうどん するめ	○さつま芋、米、春雨、じゃが芋、◎うどん	鶏肉、ツナ、◎豚肉、鰹節、するめ	豆苗、もやし、エリンギ、ワカメ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、水菜、◎キャベツ、玉ねぎ	塩麴、醤油、塩、料理酒、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
10				ごはん ポテトコロッケ キャベツとブロッコリーのおかかマヨ和え 五目きんぴら ☆味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)		米、じゃが芋、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、◎上新粉	○豆乳、豚ひき肉、おから、卵、鶏肉、さつま揚げ、豆腐、◎ハム	玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、れんこん、にんじん、干し椎茸、なめこ、ネギ、◎大根、万能ネギ、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、中濃ソース、油、味噌、鰹昆布だし汁
	25	水	干し芋	ごはん ☆ハンバーグきのこソース 野菜炒め 大根じゃこサラダ 味噌汁(白菜 もやし えのき)	梅味噌焼きおにぎり かぶの即席漬け 煮干し	○さつま芋、米、片栗粉	牛豚合挽肉、豆腐、じゃこ、油揚げ、◎煮干し	玉ねぎ、ぶなびー、キャベツ、スナッペンどう、コーン、大根、にんじん、きゅうり、白菜、もやし、えのき、◎梅干し、かぶ	醤油、塩、料理酒、砂糖、穀物酢、中濃ソース、ケチャップ、油、味噌、鰹昆布だし汁
12	26	木	豆乳	ごはん 鶏のから揚げ香味ソース 野菜添え 大豆と刻み昆布の煮物 味噌汁(大根 さつま芋 ワカメ)	ひじきごはん キャベツの即席漬け 煮干し	米、片栗粉、糸こんにゃく、さつま芋	○豆乳、鶏肉、大豆、油揚げ、◎煮干し	生姜、にんにく、ネギ、レタス、ブロッコリー、刻み昆布、にんじん、大根、ワカメ、◎ひじき、キャベツ	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
				誕生会メニュー		米、白ゴマ、さつま芋、小麦粉、米粉、マヨネーズ	○豆乳、しらす、鶏肉、竹輪、豚肉、鶏ひき肉、ハム、チーズ、卵、牛乳、◎油揚げ、煮干し	ワカメ、梅干し、青海苔、ネギ、にんじん、大根、水菜、レタス、ブロッコリー、コーン、みかん、りんご、◎ひじき、キャベツ	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油
13	27	金	豆乳	ごはん ☆鮭の塩焼き 切干大根とほうれん草のゴマ和え ☆マカロニサラダ いものこ汁(鶏肉 里芋 にんじん 白菜 舞茸 ネギ)	☆ふかしさつま芋 ブロッコリー 煮干し	白ゴマ、マカロニ、マヨネーズ、里芋、◎さつま芋	○豆乳、鮭、ハム、鶏肉、◎煮干し	切干大根、ほうれん草、にんじん、きゅうり、白菜、舞茸、ネギ、◎ブロッコリー	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、鰹昆布だし汁
	28	土	干し芋	ごはん 豚肉の生姜焼き ワカメの酢の物 味噌汁(豆腐 ネギ ほうれん草)	おにぎり(鮭) 煮干し	○さつま芋、米	豚肉、ツナ、豆腐、◎鮭、煮干し	玉ねぎ、生姜、にんにく、ワカメ、きゅうり、にんじん、ネギ、ほうれん草	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁

3歳児以上は午前補食を除いた献立になります。  
麦茶は食事時ほか必要に応じておだししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

### 3日(火) 節分メニュー

大豆ごはん  
いわしの竜田揚げ  
梅おかか海苔和え  
☆小江戸汁  
花みかん

### 4日(水)

りす・うさぎ・こあら・ぱんだ・きりん・くじら組  
はお弁当の日になりますので、お弁当の用意をお願いします。

### 19日(木) クッキング

くじら組が午後補食で食べる  
手打ちうどんを作ります。

### 26日(木) 誕生会メニュー (バイキング)

ワカメごはん 梅しらすごはん  
天ぷら(鶏肉 竹輪 さつま芋)  
長ネギとにんじんの肉巻き  
大根の田楽  
水菜のサラダ  
みかん りんご チーズ蒸しパン