

2月の給食だより

令和8年2月 めばえのにわ保育園

| 2(月) | 3(火) | 4(水) | 5(木) | 6(金) | 7(土) |
|---|---|--|--|--|--|
| ご飯・厚揚げのそぼろ煮・白菜の胡麻和え かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 ねぎ ☆ はくさい 人参 ごま ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 乾わかめ | 鬼ごはん・ブロッコリーのおかか和え いわしのつみれ汁 ☆ 精白米 納豆 いんげん のり ごま ☆ ブロッコリー 人参 かつお節 ☆ いわし 大根 人参 ぶなしめじ ねぎ 節分（2月3日） 鰯や大豆の節分メニューです | 岩津ねぎ入牛丼・キャベツのじゃこ和え みそ汁(里芋) ☆ 精白米 牛肉 岩津ねぎ 玉ねぎ ☆ キャベツ 人参 しらす ☆ さといも 玉ねぎ ねぎ 人参 | ご飯・赤魚の煮付け コロコロ 野菜サラダ・白菜のミルクスープ ☆ 精白米 ☆ 赤魚 ☆ じゃがいも 人参 ブロッコリー ☆ はくさい 人参 生しいたけ 牛乳 | 親子丼ぶり・小松菜と油揚げの煮びたし けんちん汁 ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ のり ☆ こまつな 油揚げ 人参 ☆ 大根 ごぼう 豆腐 ねぎ | ご飯・鶏の葛煮・ブロッコリーのおかか和え みそ汁(さつまいも) ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏もも肉 ☆ ブロッコリー 人参 かつお節 ☆ 人参 玉ねぎ さつまいも ねぎ |
| さつまいもスティック・牛乳 ☆ さつまいも バター ☆ 牛乳 | | レーズンクッキー・牛乳 ☆ レーズン きな粉 ホットケーキ粉 バター 牛乳 | きな粉バナナヨーグルト ☆ きな粉 ブレーンヨーグルト バナナ | 小魚・みかん・牛乳 ☆ うるめいわし丸し ☆ みかん ☆牛乳 | ブルーン・お菓子・牛乳 ☆ ブルーン ☆ おかし ☆牛乳 |
| 9(月) | 10(火) | 11(水) | 12(木) | 13(金) | 14(土) |
| ロールパン・冬野菜シチュー マカロニサラダ ☆ ロールパン ☆ 鶏もも肉 はくさい 人参 ぶなしめじ 牛乳 シチュー味 ☆ マカロニ 人参 キャベツ きゅうり ツナ缶 | ご飯・さばの味噌煮・大根きんぴら すまし汁(えのき・ふ)・納豆 ☆ 精白米 ☆納豆 ☆ さば しょうが ☆ 大根 人参 ねぎ 糸こんにゃく ☆ えのきたけ 玉ねぎ 人参 麦 | 建国記念日  | アマランサスご飯・麻婆豆腐・ナムル かきたま汁 ☆ アマランサス 精白米 ☆ 木綿豆腐 牛、豚ひき肉 人参 玉ねぎ ピーマン ☆ ほうれんそう もやし ごま ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人參えのき | ご飯・高野のから揚げ・ひじき煮・豚汁 ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 人參 いんげん ☆ 豚肉 こんにゃく さといも 大根 ねぎ 人参 | わかめごはん・焼肉風野菜炒め 中華スープ ☆ 精白米 わかめ ☆ 牛肉 キャベツ ピーマン 人参 もやし コーン ☆ 人參 玉ねぎ わかめ ごま |
| おにぎり(ツナ、わかめ)・牛乳 ☆ 精白米 ツナ缶 乾わかめ ☆ 牛乳 | きなこドーナツ・牛乳 ☆ きな粉 豆腐 ホットケーキ粉 ☆ 牛乳 | 蒸し芋・牛乳 ☆ さつまいも ☆ 牛乳 | ココアバナナケーキ・牛乳 ☆ バナナ ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳 | | マカロニきなこ・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆ 牛乳 |
| 16(月) | 17(火) | 18(水) | 19(木) | 20(金) | 21(土) |
| 鮭ごはん・ほうれん草の玉子和え 豆乳みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 鮭 わかめ ☆ ほうれん草 人参 鶏卵 ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆乳 | キヌアご飯・ポークピーンズ・ベイクドじゃが みそ汁(わかめ) ☆ 精白米 キヌア ☆ 大豆 豚肉 人参 玉ねぎ ☆ ジャガイモ ☆ 人参 玉ねぎ 乾わかめ 豆腐 | ご飯・千草焼(しらす)・切干し大根の煮物 みそ汁(白菜・油揚げ) ☆ 精白米 ☆ しらす干し 鶏卵 玉ねぎ 人参 いんげん ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ ☆ はくさい 人参 玉ねぎ 油揚げ ねぎ | ご飯・厚揚げ・五目きんぴら 豚汁 ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ ☆ 大根 人参 ごぼう 糸こんにゃく ねぎ ☆ 豚肉こんにゃく さといも 大根 ねぎ 人参 | ご飯・ぶりの煮つけ・納豆のハリハリ和え みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ ぶり しょうが ☆ 納豆 切干しだいこん 人参 こまつな ☆ 玉ねぎ ジャガイモ ねぎ 人参 油揚げ | ご飯・高野の含め煮・野菜ソテー・豚汁 ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ 玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン ☆ 豚肉 大根 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 ねぎ |
| ゴマとチーズのケーキ・牛乳 ☆ ゴマ チーズ ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳 | 高野豆腐のラスク・牛乳 ☆ 高野豆腐 豆乳 ココア ☆ 牛乳 | フルーツゼリー・牛乳 ☆ バナナ ゼラチン りんごジュース ☆ 牛乳 | ピザトースト・牛乳 ☆ 食パン チーズ ツナ缶 コーン ☆ 牛乳 | カレースナッセ・みかん・牛乳 ☆ 麦 バター カレー粉 ☆ みかん | バナナ・チーズ・牛乳 ☆ バナナ ☆ チーズ ☆牛乳 |
| 23(月) | 24(火) | 25(水) | 26(木) | 27(金) | 28(土) |
| 天皇誕生日  | 大豆入り野菜カレー・玉子サラダ コンソメスープ ☆ 牛肉 人参 玉ねぎ ジャガイモ 大豆 カレールウ 牛乳 精白米 ☆ 鶏卵 キャベツ きゅうり 人参 ☆ 大根 玉ねぎ 人参 コーン | ご飯・サバの胡麻焼き・ポテトサラダ 味噌ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ さば ごま ☆ ジャガイモ 人参 きゅうり コーン ツナ缶 ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ ねぎ | わかめうどん・納豆玉子焼き 小松菜のおひたし ☆ うどん 乾わかめ 油揚げ 玉ねぎ ☆ 鶏卵 納豆 ☆ こまつな 人参 えのきたけ かつお節 | ご飯・カレイ煮・ブロッコリーとひじきの炒め物 すまし汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ ブロッコリー ひじき 人参 ごま ☆ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ | ご飯・納豆・肉じゃが・みそ汁(キャベツ) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 豚肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 いんげん ☆ キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ 油揚げ |
| | 納豆餃子・牛乳 ☆ きょうざの皮 納豆 ☆牛乳 | ヨーグルトみかんケーキ・牛乳 ☆ ヨーグルト みかん缶 ホットケーキ粉 ☆牛乳 | おにぎり(しらす)・牛乳 ☆ 精白米 しらす干し 乾わかめ ☆牛乳 | ゴマラスク・牛乳 ☆ 食パン ごまきな粉 バター ☆牛乳 | お菓子・ヨーグルト ☆ お菓子 ☆牛乳 |



暦の上では春ですが、まだまだ
寒さの厳しい2月ですね。
『三寒四温』の言葉のように気温の
変化が大きく体調を崩しやすい時期です。
冬野菜で身体を温めて元気に過ごしましょう！



～備えましょう！もしもの時の備蓄食～

阪神淡路大震災から31年が経ちました。

日本各地で地震も起こっていて、災害時の時の食事の大切さを改めて感じています。
“ローリングストック方”（日常の生活の中で使用する食品を少し多めに買い置きし、
使った分を買い足すことで常に一定の量を家庭に備蓄しておく）など、
ご家庭に合った備えができると良いですね。園でも2食分の備蓄食を備えています。
災害、非常時には使用させていただきますのでご了承ください。

