

2026年



こんだてひょう

すぎのこ保育園

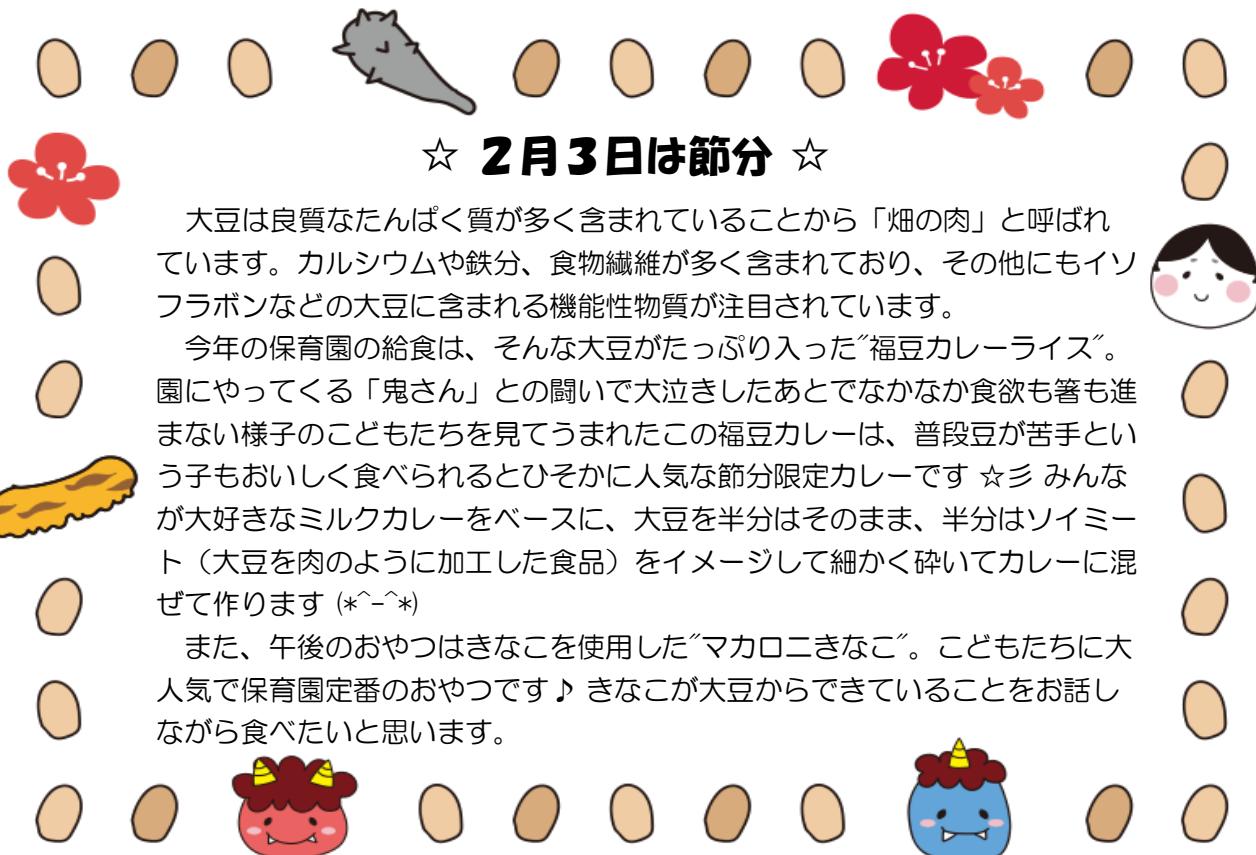
日	曜	1・2歳午前おやつ	昼食	3時おやつ	栄養価(幼児) エネルギー 脂質	タンパク質
2	月	ぶどうジュース	スタミナ丼 酢の物 みそ汁	牛乳 のり塩ポテト	575 Kcal 20.2 g	27.0 g
3	火	牛乳 菓子	【★節分】ごはん 福豆チキンカレー 大根サラダ りんご	牛乳 マカロニきなこ	614 Kcal 19.6 g	25.2 g
4	水	みかんジュース	けんちんうどん さつまいもの甘煮 トマト	牛乳 ももケーキ	607 Kcal 16.2 g	20.2 g
5	木	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き フレンチサラダ ポテトスープ	ひじきおにぎり 浅漬けきゅうり	538 Kcal 19.9 g	20.3 g
6	金	牛乳 菓子	ごはん 八宝豆腐 スティック野菜 わかめスープ	フルーツヨーグルト リツツ	544 Kcal 19.2 g	21.8 g
7	土		おゆうぎ会			
9	月	牛乳 菓子	【★もり組リクエストメニュー】 野菜ラーメン マカロニサラダ みかん	肉みそおにぎり スティックチーズ	556 Kcal 16.1 g	22.7 g
10	火	牛乳 菓子	ごはん 豚肉のくわ焼き 五目和え すまし汁	牛乳 チーズ蒸しパン	546 Kcal 19.7 g	25.4 g
12	木	ぶどうジュース スティックチーズ	ごはん さわらの香味焼き 梅おかか和え 豚汁	牛乳 ツナサンド	592 Kcal 20.9 g	30.3 g
13	金	牛乳 菓子	ごはん ポークチャップ 塩ゆでブロッコリー キャベツとコーンのスープ	りんごゼリー ぱりんこ	543 Kcal 19.2 g	24.2 g
14	土	牛乳 菓子	炊き込みご飯 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 きなこサンド	538 Kcal 16.5 g	22.8 g
16	月	牛乳 菓子	鶏肉ときのこのスパゲッティ ポテトサラダ 小松菜のスープ	ケチャップおにぎり スティックチーズ	571 Kcal 20.4 g	19.7 g
17	火	牛乳 菓子	【★お誕生日会メニュー】 ごはん 照り焼きハンバーグ 和風大根サラダ みそ汁 りんご	ココアプリン ソルトクラッカー	545 Kcal 18.8 g	20.2 g
18	水	牛乳 菓子	ごはん 赤魚の塩焼き ごまあえ けんちん汁	牛乳 キャロットケーキ	516 Kcal 16.3 g	24.0 g
19	木	りんごジュース 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き フレンチサラダ ポテトスープ	ひじきおにぎり 浅漬けきゅうり	540 Kcal 20.2 g	18.3 g
20	金	牛乳 菓子	ごはん 八宝豆腐 スティック野菜 わかめスープ	フルーツヨーグルト リツツ	544 Kcal 19.2 g	21.8 g
21	土	牛乳 菓子	タコライス 人参スープ バナナ	牛乳 コーンパン	562 Kcal 18 g	19.0 g
24	火	牛乳 菓子	ごはん 豚肉のくわ焼き 五目和え すまし汁	牛乳 チーズ蒸しパン	546 Kcal 19.7 g	25.4 g
25	水	牛乳 菓子	カレーランチ こふきいも トマト	めんそーれおにぎり 浅漬けきゅうり	588 Kcal 18.3 g	18.1 g
26	木	牛乳 菓子	【★バイキング給食】 ゆかりごはん 米粉ロールパン 鮭のから揚げ 中華風ローストチキン 酢の物 ハムサラダ かぼちゃスープ みかん りんご	牛乳 らふく		
27	金	牛乳 菓子	ごはん ポークチャップ 塩ゆでブロッコリー キャベツとコーンのスープ	りんごゼリー ぱりんこ	543 Kcal 19.2 g	24.2 g
28	土	牛乳 菓子	炊き込みご飯 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 きなこサンド	538 Kcal 16.5 g	22.8 g

日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
2	月	ぶどうジュース 菓子	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 酢の物 みそ汁	牛乳 のり塩ポテト 豚肉と野菜のスープ
3	火	牛乳 菓子	【★節分】軟飯 鶏肉と大豆の煮物 大根サラダ りんご	牛乳 マカロニきなこ 鶏肉と野菜のスープ
4	水	みかんジュース 菓子	けんちんうどん さつまいもの甘煮 トマト	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
5	木	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉の照り焼き フレンチサラダ ポテトスープ	牛乳 ひじきおにぎり 野菜のスープ
6	金	牛乳 菓子	軟飯 八宝豆腐 スティック野菜 わかめスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
7	土		おゆうぎ会	
9	月	牛乳 菓子	野菜うどん マカロニサラダ みかん	牛乳 肉みそおにぎり 野菜のスープ
10	火	牛乳 菓子	軟飯 豚肉のみぞ焼き 小松菜の和え物 すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
12	木	ぶどうジュース 菓子	軟飯 さわらの塩焼き 梅おかか和え 豚汁	牛乳 ツナサンド 野菜のスープ
13	金	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 塩ゆでブロッコリー キャベツスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
14	土	牛乳 菓子	鶏ごはん みそ汁 ヨーグルト	牛乳 きなこサンド 豆腐と野菜のスープ
16	月	牛乳 菓子	和風スパゲッティ ポテトサラダ 小松菜のスープ	牛乳 ケチャップおにぎり 野菜のスープ
17	火	牛乳 菓子	【★お誕生日会メニュー】軟飯 照り焼きハンバーグ 和風大根サラダ みそ汁 りんご	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
18	水	牛乳 菓子	軟飯 赤魚の塩焼き ごまあえ けんちん汁	牛乳 キャロットケーキ 魚と野菜のスープ
19	木	りんごジュース 菓子	米粉ロールパン 鶏肉の照り焼き フレンチサラダ ポテトスープ	牛乳 ひじきおにぎり 野菜のスープ
20	金	牛乳 菓子	軟飯 八宝豆腐 スティック野菜 わかめスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
21	土	牛乳 菓子	そぼろ雑炊 人参スープ バナナ	牛乳 米粉コッペパン 豚肉と野菜のスープ
24	火	牛乳 菓子	軟飯 豚肉のみぞ焼き 小松菜の和え物 すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
25	水	牛乳 菓子	煮込みうどん こふきいも トマト	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
26	木	牛乳 菓子	軟飯 さわらの塩焼き 梅おかか和え 豚汁	牛乳 ツナサンド 野菜のスープ
27	金	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 塩ゆでブロッコリー キャベツスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
28	土	牛乳 菓子	鶏ごはん みそ汁 ヨーグルト	牛乳 きなこサンド 豆腐と野菜のスープ

日	曜	午前食	午後食	
2	月	全粥 豚肉と野菜の炒め煮 酢の物 みそ汁	ポテトがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク	
3	火	【★節分】全粥 鶏肉と大豆の煮物 大根サラダ	きなこがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク	
4	水	けんちんうどん さつまいもの甘煮 トマト	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク	
5	木	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉と野菜の煮物 フレンチサラダ ポテトスープ	ひじきがゆ 野菜のスープ ミルク	
6	金	全粥 豆腐と野菜のそぼろ煮 角切り野菜のサラダ わかめスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク	
7	土	おゆうぎ会		
9	月	野菜うどん ドレッシング和え	豚肉のおじや 野菜のスープ ミルク	
10	火	全粥 豚肉と鶏肉のみそ煮 野菜の柔らか煮 すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク	
12	木	全粥 めかじきの煮物 大根の柔らか煮 豚汁	米粉コッペパン牛乳浸し 魚と野菜のスープ ミルク	
13	金	全粥 豚肉と野菜の炒め煮 塩ゆでブロッコリー キャベツスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク	
14	土	鶏がゆ みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 豆腐と野菜のスープ ミルク	
16	月	煮込みうどん 野菜のミルク煮 小松菜のスープ	鶏雑炊 野菜のスープ ミルク	
17	火	【★お誕生日会メニュー】全粥 ハンバーグの崩し煮 和風大根サラダ みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク	
18	水	全粥 赤魚の煮物 ごまあえ けんちん汁	人参がゆ 魚と野菜のスープ ミルク	
19	木	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉と野菜の煮物 フレンチサラダ ポテトスープ	ひじきがゆ 野菜のスープ ミルク	
20	金	全粥 豆腐と野菜のそぼろ煮 角切り野菜のサラダ わかめスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク	
21	土	そぼろ雑炊 人参スープ	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク	
24	火	全粥 豚肉と野菜のみそ煮 野菜の柔らか煮 すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク	
25	水	煮込みうどん マッシュポテト トマト	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク	
26	木	全粥 めかじきの煮物 大根の柔らか煮 豚汁	米粉コッペパン牛乳浸し 魚と野菜のスープ ミルク	
27	金	全粥 豚肉と野菜の炒め煮 塩ゆでブロッコリー キャベツスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク	
28	土	鶏がゆ みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 豆腐と野菜のスープ ミルク	



2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。
病気への抵抗力をつけるため、毎日の食事の内容にはより気を付けたいところです。
体を温める食材も積極的に取り入れましょう。

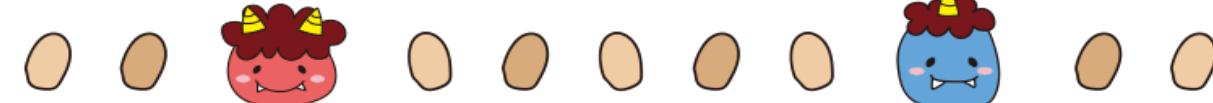


☆ 2月3日は節分 ☆

大豆は良質なたんぱく質が多く含まれていることから「畠の肉」と呼ばれています。カルシウムや鉄分、食物繊維が多く含まれており、その他にもイソフラボンなどの大豆に含まれる機能性物質が注目されています。

今年の保育園の給食は、そんな大豆がたっぷり入った“福豆カレーライス”。園にやってくる「鬼さん」との闘いで大泣きしたあとでなかなか食欲も箸も進まない様子のこどもたちを見てうまれたこの福豆カレーは、普段豆が苦手という子もおいしく食べられるとひそかに人気な節分限定カレーです☆彌 みんなが大好きなミルクカレーをベースに、大豆を半分はそのまま、半分はソイミート（大豆を肉のように加工した食品）をイメージして細かく碎いてカレーに混ぜて作ります(*^-^*)

また、午後のおやつはきなこを使用した“マカロニきなこ”。こどもたちに大人気で保育園定番のおやつです♪ きなこが大豆からできていることをお話しながら食べたいと思います。



幼児のバイキング給食を開催します♪

ほし組・もり組・そら組を対象に主食、主菜、副菜、果物をそれぞれひとつずつ選び自分の好きな給食を作ってもらいます！

メニューはそら組のこどもたちと相談して以下に決まりました☆彌

- | | |
|------|--------------------|
| ✿ 主食 | ゆかりおにぎり / 米粉ロールパン |
| ✿ 主菜 | 鮭の唐揚げ / 中華風ローストチキン |
| ✿ 副菜 | 酢の物 / ハムサラダ |
| ✿ 汁 | かぼちゃスープ |
| ✿ 果物 | みかん / りんご |

乳児クラスにはクラスごとにメニューを決めてもらいました。
※スープは全クラス共通です。

- (はな組) 米粉パン / 鮭の唐揚げ / ハムサラダ / りんご
- (にじ組) 米粉パン / 鮭の唐揚げ / ハムサラダ / りんご
- (ゆき組) 米粉パン / ローストチキン / ハムサラダ / みかん
- (くま組) 米粉パン / 鮭の唐揚げ / ハムサラダ / りんご

何を食べたのかおうちで聞いてみて下さいね♪ お楽しみに！◎

