

2026年



こんだてひょう

館第一すぎのこ保育園

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	牛乳 豆花クッキー	マーボー丼 かぶときゅうりの浅漬け 中華風スープ	牛乳 ミニピザ	500 Kcal 20 g	23.5 g
3	火	牛乳 ミニワカメ せんべい	福豆としらすごはん 鮭の照り焼き 青菜と麴のごま和え みそ汁	牛乳 オニさんケーキ	543 Kcal 15 g	28.6 g
4	水	牛乳 アスパラガス ビスケット	鮭のクリームスパゲティ フレンチサラダ 人参スープ	牛乳 梅じゃこおにぎり	597 Kcal 18 g	26.5 g
5	木	オレンジジュース スティックチーズ	野菜ピラフ(非常食) 豆腐ハンバーグ 即席漬物 わかめスープ	牛乳 クラッカーサンド	512 Kcal 18 g	20.9 g
6	金	牛乳 せんべい	ごはん ドライカレー コーンサラダ キノコスープ	牛乳 マカロニきなこ和え	573 Kcal 20 g	22.7 g
7	土	牛乳 アスパラガス ビスケット	そぼろ丼 キャベツの昆布和え みそ汁 パナナ	牛乳 たまごサンド	548 Kcal 21 g	26.0 g
9	月	牛乳 豆花クッキー	ごはん 鯖の塩焼き れんこんとしらすの和風サラダ かみなり汁	牛乳 ミートパンネ	504 Kcal 17 g	27.3 g
10	火	牛乳 ミニワカメ せんべい	【お誕生日会】照り焼きバーガー 青菜のソテー トマトスープ オレンジ	牛乳 パフェ	534 Kcal 21 g	18.2 g
12	木	オレンジジュース スティックチーズ	ほうとううどん ソーセージ揚げ ゆかり和え	牛乳 ごまおにぎり	609 Kcal 21 g	26.0 g
13	金	牛乳 せんべい	ごはん チキンカレー 大根サラダ 麦茶	フルーツポンチ せんべい	554 Kcal 16 g	17.6 g
14	土	牛乳 アスパラガス ビスケット	チキンライス マカロニサラダ もやしスープ みかん	牛乳 ジャムマガサンド	581 Kcal 18 g	19.8 g
16	月	牛乳 豆花クッキー	マーボー丼 かぶときゅうりの浅漬け 中華風スープ	牛乳 ミニピザ	500 Kcal 20 g	23.5 g
17	火	牛乳 ミニワカメ せんべい	ごはん 千草焼き ゆかり和え 石狩汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	512 Kcal 19 g	25.4 g
18	水	牛乳 アスパラガス ビスケット	鮭のクリームスパゲティ フレンチサラダ 人参スープ	牛乳 梅じゃこおにぎり	597 Kcal 18 g	26.5 g
19	木	オレンジジュース スティックチーズ	五目ごはん(非常食) 豆腐ハンバーグ 即席漬物 わかめスープ	牛乳 クラッカーサンド	512 Kcal 18 g	20.9 g
20	金	牛乳 せんべい	ごはん ドライカレー コーンサラダ キノコスープ	牛乳 マカロニきなこ和え	573 Kcal 20 g	22.7 g
21	土	牛乳 アスパラガス ビスケット	そぼろ丼 キャベツの昆布和え みそ汁 パナナ	牛乳 たまごサンド	548 Kcal 21 g	26.0 g
24	火	牛乳 ミニワカメ せんべい	生姜焼き丼 小松菜磯和え みそ汁	牛乳 マーラカオ	502 Kcal 12 g	22.8 g
25	水	牛乳 アスパラガス ビスケット	米粉パン タンドリーチキン 青菜とコーンのソテー トマトスープ	牛乳 ポンデケージョ	555 Kcal 20 g	24.8 g
26	木	オレンジジュース スティックチーズ	ほうとううどん ソーセージ揚げ ゆかり和え	牛乳 ごまおにぎり	609 Kcal 21 g	26.0 g
27	金	牛乳 せんべい	ごはん チキンカレー 大根サラダ 麦茶	フルーツポンチ せんべい	554 Kcal 16 g	17.6 g
28	土	牛乳 アスパラガス ビスケット	チキンライス マカロニサラダ もやしスープ みかん	牛乳 ジャムマガサンド	581 Kcal 18 g	19.8 g



## 郷土料理



今月から47都道府県の郷土料理を給食メニューに  
いれ提供したいと思います。

今月は、北海道の石狩鍋（給食は、石狩汁で提供し  
ます。）

鮭で有名な石狩川の河口にある石狩町から生まれた  
漁師料理です。大漁を祝う際、漁師たちは取れたて  
の鮭のぶつ切りやあらをそのまま鍋に入れご褒美と  
して食べていたそうです。地元の野菜（白菜・玉ね  
ぎ・長ねぎ・豆腐・しらたきなど）を入れ身体が温  
まるよう味噌を使います。

家庭によってはバターで風味を出したり、イクラを  
のせて贅沢に味わたりするそうです。

2月17日（火）の給食に石狩汁を提供したいと思います。

レシピは、事務所の出入口のレターラックに入れて  
あります。

## 節分の恵方巻き

節分には海苔巻きを、神さまがいる方向である  
恵方を向いて食べる風習があります。切らずに  
丸ごとかじることには「縁を切らない」という意  
味があり、黙って食べることには「運を逃さない」  
という意味があります。  
今年の恵方は、南南東です。



## お知らせ

2月5日15日の主食は、非常食のアルファ化米飯です。  
5日は野菜ピラフ 15日は五目ご飯になります。



2026年



## 献立表(12か月頃～)

館第一すぎのご保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
2	月	麦茶 のりわかめ せんべい	マーボー丼 かぶときゅうりの浅漬け 中華風スープ	牛乳 ケチャップライス
3	火	牛乳 ポテトとほ うれん草の せんべい	福豆としらすごはん 鮭の照り焼き ほうれん草と麩のごま和え みそ汁	牛乳 オニさんケーキ
4	水	牛乳 豆花 クッキー	鮭のクリームスパゲッティ フレンチサラダ 人参スープ	牛乳 梅じゃこおにぎり
5	木	牛乳 アスパラガ ス ビスケット	野菜ピラフ 豆腐ハンバーグ 即席漬け わかめスープ	牛乳 クラッカーサンド
6	金	牛乳 紫いも せんべい	軟飯 野菜のクリーム コーンサラダ ポテトスープ	牛乳 マカロニきなこ和え
7	土	牛乳 アスパラガ ス ビスケット	そぼろ丼 キャベツの昆布和え みそ汁 パナナ	牛乳 たまごサンド
9	月	牛乳 のりわかめ せんべい	軟飯 鮭の塩焼き 青菜と麩のごま和え みそ汁	牛乳 しらすうどん
10	火	牛乳 ポテトとほ うれん草の せんべい	【お誕生日会】米粉ロールパン 照り焼きハンバーグ 青菜とコーンのソテー トマトスープ オレンジ	牛乳 パフェ
12	木	牛乳 アスパラガ ス ビスケット	ほうとううどん ゆかり和え	牛乳 ごまおにぎり
13	金	牛乳 紫いも せんべい	軟飯 野菜のクリーム煮 大根サラダ	牛乳 フルーツポンチ
14	土	牛乳 アスパラガ ス ビスケット	鶏ぞうすい マカロニ煮 野菜スープ みかん	牛乳 ジャムサンド
16	月	牛乳 のりわかめ せんべい	マーボー丼 かぶときゅうりの浅漬け 中華風スープ	牛乳 ケチャップライス
17	火	牛乳 ポテトとほ うれん草の せんべい	ごはん 千草焼き ゆかり和え 石狩汁	牛乳 ツナがゆ かぶスープ
18	水	牛乳 豆花 クッキー	鮭のクリームスパゲッティ フレンチサラダ 人参スープ	牛乳 梅じゃこおにぎり
19	木	牛乳 アスパラガ ス ビスケット	五目ごはん 豆腐ハンバーグ 即席漬け わかめスープ	牛乳 クラッカーサンド
20	金	牛乳 紫いも せんべい	軟飯 野菜のクリーム コーンサラダ ポテトスープ	牛乳 マカロニきなこ和え
21	土	牛乳 アスパラガ ス ビスケット	そぼろ丼 キャベツの昆布和え みそ汁 パナナ	牛乳 たまごサンド
24	火	牛乳 ポテトとほ うれん草の せんべい	生姜焼き丼 小松菜磯和え みそ汁	牛乳 マーカオ
25	水	牛乳 豆花 クッキー	米粉ロールパン タンドリーチキン 青菜のソテー トマトスープ	牛乳 トマトがゆ オニオンスープ
26	木	牛乳 アスパラガ ス ビスケット	ほうとううどん ゆかり和え	牛乳 ごまおにぎり
27	金	牛乳 紫いも せんべい	軟飯 野菜のクリーム煮 大根サラダ	牛乳 フルーツポンチ
28	土	牛乳 アスパラガ ス ビスケット	鶏ぞうすい マカロニ煮 野菜スープ みかん	牛乳 ジャムサンド



## 郷土料理



今月から47都道府県の郷土料理を給食メニューに提供したいと思います。

今月は、北海道の石狩鍋（給食は、石狩汁で提供します。）

鮭で有名な石狩川の河口にある石狩町から生まれた漁師料理です。大漁を祝う際、漁師たちは取れたての鮭のぶつ切りやあらをそのまま鍋に入れご褒美として食べていたそうです。地元の野菜（白菜・玉ねぎ・長ねぎ・豆腐・しらたきなど）を入れ身体が温まるよう味噌を使います。

家庭によってはバターで風味を出したり、イクラをのせて贅沢に味わったりするそうです。

2月17日（火）の給食に石狩汁を提供したいと思います。レシピは、事務所の出入口のレターラックに入れてあります。

## 節分の恵方巻き

節分には海苔巻きを、神さまがいる方向である恵方を向いて食べる風習があります。切らずに丸ごとかじることには「縁を切らない」という意味があり、黙って食べることには「運を逃さない」という意味があります。

今年の恵方は、南南東です。



## 旬の食材

## ほうれんそう



旬は寒い時季で、甘さが増し栄養価が高くなります。アクがあるので一度ゆでてから調理しましょう。根元の赤い部分はより甘さが強いので、捨てずに使うのがおすすめです。

2026年 2月 献立表(9～11か月頃)

館第一すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
2	月	マーボーあんかけ丼 かぶ煮 中華風スープ	キャロットリゾット 麴のスープ
3	火	しらすがゆ 鮭のおろし人参煮 ほうれん草と麴のお浸し みそ汁	鮭がゆ すまし汁
4	水	鮭のクリームうどん 野菜コンソメ煮 人参スープ	じゃこがゆ みそ汁
5	木	野菜おじや 豆腐と野菜の柔らか煮 キャベツ煮 わかめスープ	豆腐がゆ オニオンスープ
6	金	全がゆ 野菜のクリーム煮 キャベツのお浸し ポテトスープ	きな粉がゆ 野菜スープ
7	土	そばろがゆ 野菜の塩昆布煮 みそ汁	パンがゆ チキンスープ
9	月	全がゆ 鮭のおろし人参煮 青菜のお浸し みそ汁	しらすうどん
10	火	【お誕生日会】米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグくずし煮 青菜の麴の煮物 トマトスープ	コーンフレークがゆ 小松菜スープ
12	木	ほうとう風うどん ゆかり煮	ゴマがゆ かぼちゃスープ
13	金	全がゆ 野菜のクリーム煮 もみじおろし煮	蒸しパン牛乳浸し ポテトスープ
14	土	鶏ぞうすい マカロニ煮 野菜スープ	食パン牛乳浸し わかめスープ
16	月	マーボーあんかけ丼 かぶ煮 中華風スープ	キャロットリゾット 麴のスープ
17	火	全がゆ 卵とじ お浸し 石狩汁	ツナがゆ かぶスープ
18	水	鮭のクリームうどん 野菜コンソメ煮 人参スープ	じゃこがゆ みそ汁
19	木	野菜おじや 豆腐と野菜の柔らか煮 キャベツ煮 わかめスープ	豆腐がゆ オニオンスープ
20	金	全がゆ 野菜のクリーム煮 キャベツのお浸し ポテトスープ	きな粉がゆ 野菜スープ
21	土	そばろがゆ キャベツのお浸し みそ汁	パンがゆ チキンスープ
24	火	そばろがゆ 小松菜の磯煮 みそ汁	マーラカオ牛乳浸し 人参スープ
25	水	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のオニオンソース煮 青菜のお浸し トマトスープ	トマトのお粥 オニオンスープ
26	木	ほうとう風うどん ゆかり煮	ゴマがゆ かぼちゃスープ
27	金	全がゆ 野菜のクリーム煮 大根サラダ	野菜がゆ みそ汁
28	土	鶏ぞうすい マカロニ煮 野菜スープ	食パン牛乳浸し わかめスープ



郷土料理



今月から47都道府県の郷土料理を給食メニューにいれ提供したいと思います。  
今月は、北海道の石狩鍋（給食は、石狩汁で提供します。）  
鮭で有名な石狩川の河口にある石狩町から生まれた漁師料理です。大漁を祝う際、漁師たちは取れたての鮭のぶつ切りやあらをそのまま鍋に入れご褒美として食べていたそうです。地元の野菜（白菜・玉ねぎ・長ねぎ・豆腐・しらたきなど）を入れ身体が温まるよう味噌を使います。家庭によってはバターで風味を出したり、イクラをのせて贅沢に味わったりするそうです。  
2月17日（火）の給食に石狩汁を提供したいと思います。レシピは、事務所の出入口のレターラックに入れてあります。

節分の恵方巻き

節分には海苔巻きを、神さまがいる方向である恵方に向けて食べる風習があります。切らずに丸ごとかじることには「縁を切らない」という意味があり、黙って食べることには「運を逃さない」という意味があります。今年の恵方は、南南東です。




旬の食材

ほうれんそう




旬は寒い時季で、甘さが増し栄養価が高くなります。アクがあるので一度ゆでてから調理しましょう。根元の赤い部分はより甘さ強いので、捨てずに使うのがおすすめです。

日	曜	午前食	午後食	
2	月	マーボーあんかけ丼 かぶ煮 中華風スープ	キャロットリゾット 麩のスープ	ミルク
3	火	しらすがゆ 鮭のおろし人参煮 ほうれん草と麩のお浸し みそ汁	鮭がゆ すまし汁	ミルク
4	水	鮭のクリームうどん 野菜コンソメ煮 人参スープ	じゃこがゆ みそ汁	ミルク
5	木	野菜おじや 豆腐と野菜の柔らか煮 キャベツ煮 わかめスープ	豆腐がゆ オニオンスープ	ミルク
6	金	全がゆ 野菜のミルク煮 キャベツのお浸し ポテトスープ	きな粉がゆ 野菜スープ	ミルク
7	土	そぼろがゆ 野菜の塩昆布煮 みそ汁	パンがゆ チキンスープ	ミルク
9	月	全がゆ 鮭のおろし人参煮 青菜のお浸し みそ汁	しらすうどん	ミルク
10	火	【お誕生日会】パンがゆ 豆腐のそぼろ煮 青菜の麩の煮物 トマトスープ	コーンフレークがゆ 小松菜スープ	ミルク
12	木	ほうとう風うどん ゆかり煮	ゴマがゆ かぼちゃスープ	ミルク
13	金	全がゆ 野菜のミルク煮 もみじおろし煮	野菜がゆ ポテトスープ	ミルク
14	土	鶏ぞうすい マカロニ煮 野菜スープ	パンがゆ わかめスープ	ミルク
16	月	マーボーあんかけ丼 かぶ煮 中華風スープ	キャロットリゾット 麩のスープ	ミルク
17	火	全がゆ 鶏と野菜のあんかけ お浸し 石狩汁	ツナがゆ かぶスープ	ミルク
18	水	鮭のクリームうどん 野菜コンソメ煮 人参スープ	じゃこがゆ みそ汁	ミルク
19	木	野菜おじや 豆腐と野菜の柔らか煮 キャベツ煮 わかめスープ	豆腐がゆ オニオンスープ	ミルク
20	金	全がゆ 野菜のミルク煮 キャベツのお浸し ポテトスープ	きな粉がゆ 野菜スープ	ミルク
21	土	そぼろがゆ キャベツのお浸し みそ汁	パンがゆ チキンスープ	ミルク
24	火	そぼろがゆ 小松菜のおひたし みそ汁	マーラカオ牛乳煮 人参スープ	ミルク
25	水	パンがゆ 鶏肉のオニオンソース煮 青菜のお浸し トマトスープ	トマトのお粥 オニオンスープ	ミルク
26	木	ほうとう風うどん ゆかり煮	ゴマがゆ かぼちゃスープ	ミルク
27	金	全がゆ 野菜のミルク煮 もみじおろし煮	野菜がゆ みそ汁	ミルク
28	土	鶏ぞうすい マカロニ煮 野菜スープ	パンがゆ わかめスープ	ミルク



### 郷土料理



今月から47都道府県の郷土料理を給食メニューに提供したいと思います。

今月は、北海道の石狩鍋（給食は、石狩汁で提供します。）

鮭で有名な石狩川の河口にある石狩町から生まれた漁師料理です。大漁を祝う際、漁師たちは取れたての鮭のぶつ切りやあらをそのまま鍋に入れご褒美として食べていたそうです。地元の野菜（白菜・玉ねぎ・長ねぎ・豆腐・しらたきなど）を入れ身体が温まるよう味噌を使います。

家庭によってはバターで風味を出したり、イクラをのせて贅沢に味わったりするそうです。




2月17日（火）の給食に石狩汁を提供したいと思います。

レシピは、事務所の出入口のレターラックに入れてあります。

### 節分の恵方巻き


節分には海苔巻きを、神さまがいる方向である恵方に向けて食べる風習があります。切らずに丸ごとかじることには「縁を切らない」という意味があり、黙って食べることには「運を逃さない」という意味があります。

今年の恵方は、南南東です。



### 旬の食材

#### ほうれんそう



旬は寒い時季で、甘さが増し栄養価が高くなります。アクがあるので一度ゆでてから調理しましょう。根元の赤い部分はより甘さが強いので、捨てずに使うのがおすすめです。