



2月のこんだて

令和8年 光の子保育園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
2	月 麦ご飯 さばのみそ煮 大根の煮物 そうめん汁 果物缶	牛乳 大学芋	さば みそ 鶏肉 大豆 牛乳	米 押麦 砂糖 油 そうめん さつま芋 ごま	大根 人参 椎茸 生姜 絹さや ねぎ 果物缶
3	火 鬼さんドライカレー ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 焼きドーナツ	合挽ミンチ 豚レバー 大豆 チーズ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 ごまドレッシング 焼きドーナツ	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく レーズン ブロッコリー カリフラワー パプリカ 果物缶
4	水 ホイコーロー丼 ブロッコリーの塩炒め 春雨スープ 果物	牛乳 クリームパン	豚肉 みそ ウインナー わかめ 牛乳	米 押麦 片栗粉 ごま油 砂糖 油 春雨 ごま クリームパン	ブロッコリー しめじ キャベツ ピーマン パプリカ 人参 長ねぎ 果物
5	木 沖縄そば 納豆和え さつま芋のごま煮 果物缶	牛乳 油味噌おにぎり	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米 押麦 油味噌	ねぎ 小松菜 きゅうり 人参 果物缶
6	金 玄米ご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこのみそ汁 果物	牛乳 チーズいももち	豚肉 チーズ みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨドレ じゃが芋 油 マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン 生姜 にんにく パプリカ きゅうり コーン えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物
7	土 もずく丼 キャベツのごま和え 野菜と肉のみそ汁 果物	牛乳 たいやき	もずく 豚ミンチ 大豆 ちくわ 豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま たいやき	生姜 ピーマン パプリカ コーン 人参 キャベツ もやし 大根 ねぎ 果物
9	月 麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう 南瓜のみそ汁 果物缶	牛乳 小倉スコーン	鶏肉 みそ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 バター 小豆	生姜 にんにく ごぼう 人参 いんげん 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物缶
10	火 タコライス コロッケ パンプキンスープ きな粉かけヨーグルト	牛乳 チヂミ	合挽ミンチ 大豆 チーズ 豆乳 ヨーグルト きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 コロッケ 油 小麦粉 片栗粉 ごま油	玉ねぎ にんにく レタス トマト 南瓜 果物缶 人参 ニラ
11	水	建国記念の日(公休日)			
12	木 麦ご飯 チリコンカーン メキシカンサラダ 白菜スープ 果物缶	牛乳 きなこサブレ	鶏ミンチ 大豆 ウインナー きなこ 卵 牛乳	米 押麦 カレー粉 マヨドレ 砂糖 ケーキミックス バター	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり コーン 白菜 果物缶
13	金 玄米ご飯 レバーのゴマソース 野菜炒め 冬瓜のみそ汁 果物	牛乳 アイスボックス クッキー	豚レバー ちくわ 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごま バター 小麦粉	ほうれん草 人参 生姜 玉ねぎ 冬瓜 大根の葉 果物
14	土	発表会			
16	月 麦ご飯 納豆みそ 肉じゃが もずくのすまし汁 果物缶	牛乳 バナナケーキ	納豆 みそ ツナ 豚肉 もずく 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま じゃが芋 糸こんにゃく 小麦粉 バター	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース 果物 果物缶
17	火 枝豆ご飯 豆腐の松風焼き 野菜のごま和え 花麩のすまし汁 果物	牛乳 あんバタートースト	豆腐 豚ミンチ 牛乳 みそ	米 押麦 パン粉 砂糖 ごま 花麩 食パン 小豆 バター	枝豆 長ねぎ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ 冬瓜 えのき ねぎ 果物
18	水 ハヤシライス スパゲティーサラダ 果物	牛乳 マドレーヌ	牛肉 ツナ 豚肉 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 サラスパ マヨドレ マドレーヌ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム 人参 セロリ グリーンピース コーン きゅうり 果物
19	木 しそご飯 おでん 南瓜サラダ モロヘイヤのみそ汁 果物	牛乳 ごまちゃんすこう	つみれ ちくわ 厚揚げ チーズ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 マヨドレ 小麦粉 ごま ラード	大根 人参 南瓜 枝豆 モロヘイヤ コーン 長ネギ 果物
20	金 玄米ご飯 魚の揚げ煮 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 果物	牛乳 ココア ショートブレッド	白身魚 鶏肉 わかめ みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ココア バター	生姜 大根 人参 椎茸 いんげん しめじ 果物
21	土	発表会			
23	月	天皇誕生日(公休日)			
24	火 スパゲティー・ナポリタン ごぼうサラダ 豆腐のスープ 果物缶	牛乳 青菜とツナの おにぎり	ウインナー ささみ ひじき 豆腐 ツナ 牛乳	スパゲティー ごま マヨドレ 砂糖 米 押麦	玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう 枝豆 チンゲン菜 えのき 果物缶 大根の葉
25	水 お弁当会	ぜんざい	豆腐	押麦 砂糖 黒糖 白玉粉	
26	木 ★お誕生日会★ カレーピラフ 鶏肉のから揚げ 野菜サラダ クリームスープ 果物	牛乳 お誕生日 ケーキ	豚肉 鶏肉 ツナ 牛乳 ウインナー	米 油 バター カレー粉 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま じゃが芋 ケーキ	玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく レタス ブロッコリー パプリカ コーン 果物
27	金 玄米ご飯 ささみの梅煮 きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁 果物缶	牛乳 チーズ蒸しパン	ささみ 厚揚げ みそ チーズ 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 黒糖 ごま油 ごま 小麦粉 ケーキミックス	梅干し 生姜 ごぼう 人参 いんげん キャベツ 長ねぎ 果物缶
28	土 ガバオライス 青菜のごま和え ビーフンスープ 果物	牛乳 ドームケーキ	豚ミンチ 豚肉 大豆 牛乳	米 押麦 油 ごま 砂糖 ごま 油	玉ねぎ ピーマン パプリカ コーン にんにく ほうれん草 えのき 人参 椎茸 長ねぎ 果物



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

