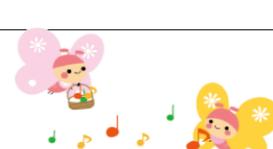




日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2 月	ごはん さつまいものスープ 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き 切干大根のナポリタン	牛乳(午後) きなこマカロニ	凍り豆腐・鶏肉・ベーコン・牛乳・きな粉	米・さつまいも・マヨドレ・砂糖・マカロニ	キャベツ・たまねぎ・コーン・切干しだいこん・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ
3 火	鬼カレー ほうれん草のツナ和え ヨーグルト(カップ)	お茶 鬼まん *完了期: 蒸しさつまいも	牛ひき肉・大豆・ウインナー・ツナ缶・ヨーグルト・豆乳	米・じゃがいも・砂糖・ホットケーキミックス・油・黒砂糖・さつまいも 	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・トマトケチャップ・ほうれんそう・キャベツ 
4 水	ごはん 豚汁 さわらの煮付け 小松菜とひじきのごま和え	牛乳(午後) バナラサンドクラッカー	ぶた肉・みそ・さわら・牛乳	米・さといも・赤こんにやく・砂糖・しるごま・クラッカー	はくさい・ごぼう・青ねぎ・しょうが・こまつな・だいこん・ひじき
5 木	食パン かぼちゃの豆乳スープ ポークチャップ さつまいもサラダ みかん	お茶 炊き込みおにぎり	豆乳・ぶた肉・鶏肉・油揚げ	食パン・砂糖・さつまいも・マヨドレ・米	かぼちゃ・ほうれんそう・しめじ・たまねぎ・マッシュルーム・青ピーマン・トマトケチャップ・きゅうり・にんじん・レーズン・みかん
6 金	ブルコギ丼 わかめスープ しらたきの中華和え	牛乳(午後) おからドーナツ *完了期: プレーン蒸しパン	牛肉・ハム・牛乳・おから・豆乳	米・砂糖・ごま油・しるごま・しらたき・ホットケーキミックス・油	キャベツ・にんじん・にら・ごぼう・わかめ・だいこん・しめじ・はくさい・きゅうり
7 土	お弁当	お茶 おやつ			
9 月	ごはん 里芋の味噌汁 鶏肉のごま照焼き 切干大根煮	牛乳(午後) スパゲティナポリタン	みそ・鶏肉・竹輪・牛乳・ベーコン・パルメザンチーズ	米・さといも・砂糖・くろごま・スパゲティ	たまねぎ・キャベツ・切干しだいこん・しいたけ・にんじん・さやいんげん・マッシュルーム・コーン・トマトケチャップ
10 火	ごはん 小松菜のスープ 厚揚げと野菜の味噌炒め もやしのおかか和え	牛乳(午後) ミニあんぱん *完了期: <u>ロールパン</u>	大豆・ぶた肉・生揚げ・みそ・ハム・削り節・牛乳	米・砂糖・しるごま・ミニあんぱん	こまつな・はくさい・しめじ・キャベツ・赤パプリカ・しょうが・もやし・にんじん・きゅうり
11 水	建国記念の日				
12 木	ごはん 大根の味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ キャベツのサラダ	牛乳(午後) きなこバナナ	みそ・鶏肉・ツナ缶・牛乳・きな粉	米・砂糖・片栗粉・マヨドレ	だいこん・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・まいたけ・青ねぎ・キャベツ・コーン・ひじき・バナナ
13 金	ごはん 豆腐のスープ 白身魚のフライ ブロッコリーの中華和え	牛乳(午後) ココアケーキ	豆腐・たら・ハム・牛乳・豆乳	米・薄力粉・パン粉・油・砂糖・ごま油・しるごま・ホットケーキミックス・粉糖	たまねぎ・キャベツ・わかめ・トマトケチャップ・ブロッコリー・もやし・赤パプリカ
14 土	お弁当	お茶 おやつ			
16 月	鶏そぼろ丼 玉ねぎの味噌汁 切干し大根のサラダ	牛乳(午後) 麩のきな粉ラスク	鶏ひき肉・凍り豆腐・みそ・牛乳・きな粉	米・砂糖・じゃがいも・焼きふ・無塩バター・グラニュー糖	しょうが・あおりのり・たまねぎ・わかめ・切干しだいこん・きゅうり・にんじん

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

未満児	エネルギー	蛋白質	脂肪	以上児	エネルギー	蛋白質	脂肪
	473 Kcal	21.6 g	15.9 g		564 Kcal	25.1 g	16.6 g

☆献立を変更する場合がございます。

☆食肉製品・かまぼこ・ちくわ・中華麺・ロールパン・食パン・マヨネーズ・ごまドレ・生クリーム・てんぷら粉は卵不用品を取り入れています。

☆未満児・完了期午前おやつ: (月) 牛乳, ビスケット (火) 牛乳, ビスコ (水) 牛乳, せんべい (木) 牛乳, クラッカー (金) 牛乳, ウエハース (土) お茶, せんべい

☆離乳食完了期の牛乳は喫食状況により提供します。 ☆離乳食完了期のりんご・梨・柿はコンポートにして提供します。 ☆下線は市販菓子です。



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17 火	ロールパン 卵スープ 鮭のチーズマヨ焼き ブロッコリーとツナのサラダ	お茶 小松菜しらすおにぎり	鶏卵・ベーコン・さけ・チーズ・ツナ缶・釜揚げしらす	ロールパン・マヨドレ・砂糖・ごま油・米	ほうれんそう・たまねぎ・青ピーマン・赤パプリカ・ブロッコリー・にんじん・ひじき・こまつな
18 水	ごはん なめこの味噌汁 豚肉の生姜焼き 高野豆腐と根菜の煮物	牛乳(午後) かぼちやもち	みそ・ぶた肉・凍り豆腐・牛乳	米・砂糖・油・赤こんにゃく・さつまいも・片栗粉	なめこ・はくさい・にんじん・わかめ・たまねぎ・しょうが・れんこん・ごぼう・だいこん・しいたけ・さやいんげん・かぼちゃ
19 木	ガパオライス トムヤムクン風スープ ヤムウンセン	牛乳(午後) バナナ春巻き *完了期: バナナ	鶏ひき肉・牛乳	米・油・砂糖・じゃがいも・はるさめ・春巻きの皮	たまねぎ・青ピーマン・赤パプリカ・こまつな・にんにく・にんじん・えのきたけ・グリーンピース・ホールトマト・しょうが・きゅうり・キャベツ・レモン果汁・バナナ
20 金	チキンライス チンゲン菜のスープ コロッケ ビーンズサラダ	お茶 バナナスティックケーキ *完了期: バナナ	鶏肉・大豆	米・コロッケ・油・マヨドレ・しろうごま・バナナスティックケーキ(卵乳小麦不使用)・ホイップクリーム	たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・グリーンピース・チンゲンサイ・えのきたけ・きゅうり・コーン・バナナ
21 土	お弁当	お茶 おやつ			
23 月	天皇誕生日				
24 火	ごはん 大根の豆乳味噌汁 鶏肉と里芋の甘辛煮 ひじきサラダ	牛乳(午後) カラメル大豆	豆乳・みそ・鶏肉・牛乳・大豆	米・さといも・砂糖・マヨドレ・さつまいも・片栗粉・油	切干しだいこん・はくさい・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・ひじき・キャベツ・きゅうり・コーン
25 水	ごはん ほうれん草の味噌汁 牛肉と大根の煮物 ごぼうサラダ	牛乳(午後) 野菜カステラ	豆腐・みそ・牛肉・ツナ缶・牛乳	米・赤こんにゃく・油・砂糖・マヨドレ・しろうごま・カステラ	ほうれんそう・まいたけ・だいこん・たまねぎ・さやいんげん・ごぼう・にんじん・こまつな
26 木	ごはん 厚揚げの味噌汁 さばの塩焼き 小松菜と白菜の納豆和え	牛乳(午後) スイートポテトースト	生揚げ・みそ・さば・納豆・牛乳	米・砂糖・食パン・さつまいも・くろごま	たまねぎ・しめじ・はくさい・こまつな・にんじん・もやし
27 金	肉うどん ジャーマンポテト りんご	牛乳(午後) きなこ蒸しパン	ぶた肉・ベーコン・牛乳・きな粉・豆乳	ゆでうどん・砂糖・じゃがいも・ホットケーキミックス・油	ごぼう・たまねぎ・にんじん・わかめ・りんご・レーズン
28 土	お弁当	お茶 おやつ			

給食だより

暦の上では春ですが、寒さの厳しい日は多く、暖かい春はもう少し先のようです。

様々な感染症が流行するこの季節、外から帰ったらすぐに手洗いうがいをし、バランスの良い食事と十分な睡眠をとるなどの予防策が大切です。

2月の行事といえば節分です。悪いもの(鬼)を追い払い良いもの(福)を呼び込むために豆まきをしたり、節分の日の夜にはその年の恵方を向いて願い事を思いながら静かに恵方巻を食べるという習慣があります。

〈大豆のパワー〉

節分の豆まきに使われる豆は、大豆を炒ったものです。大豆はお肉と同様にたんぱく質や脂質を多く含むので、別名「畑の肉」と言われています。大豆たんぱく質には血中コレステロールを下げる作用があり、大豆イソフラボンは骨粗鬆症の予防に役立つと言われているので、子供から大人まで健康的な体づくりに良い食品です。

〈2月19日 食育の日 タイの料理〉

タイ料理は辛味や甘味、塩味といった様々な味とハーブの力強い香りが特徴ですが、給食用にアレンジを行っています。

ガパオライスとは、ナンプラーやオイスターソースを使って炒めた鶏肉等の具材をご飯と一緒に皿に盛り付けるタイ発祥の料理ですが、その名称は日本特有のもので。

トムヤムクンは世界三大スープの1つで、トム=煮る、ヤム=混ぜる、クン=エビという意味があります。

本来はエビを使った酸っぱくて辛いスープですが、今回はトムヤムクン風スープということでエビは使用していません。

ヤムウンセンは緑豆春雨の温かいサラダです。ヤム=混ぜる、ウンセン=春雨を意味します。

バナナ春巻きはタイやフィリピンなどアジアの屋台おやつです。タイには他にもバナナを使ったスイーツが沢山あります。

2026年

2月 給食献立表 離乳食中期・後期



石山くじら保育園

日 曜	昼食	おやつ		赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他:調味料等
		午前	午後				
2月	軟飯 さつまいものスープ ささみと玉ねぎの煮物 キャベツと人参の煮物	ビスケット ハイハイ		若鶏ささ身	ビスケット・米・さつまいも・ハイハイ	たまねぎ・キャベツ・にんじん	かつお・こんぶだし
3火	軟飯 人参のスープ じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草と玉ねぎのやわらか煮	ウエハース 蒸しさつまいも		鶏ひき肉	ウエハース・米・じゃがいも・さつまいも	にんじん・ほうれん草・たまねぎ	かつお・こんぶだし
4水	軟飯 白菜のスープ 煮魚(さけ) 大根スティック	ハイハイ ウエハース		さけ	ハイハイ・米・ウエハース	はくさい・こまつな・だいこん	かつお・こんぶだし
5木	食パン かぼちゃのスープ ささみと野菜の煮物 さつまいもの煮物	ビスケット おにぎり(軟飯)		若鶏ささ身	ビスケット・食パン・さつまいも・米	かぼちゃ・ほうれん草・にんじん	かつお・こんぶだし
6金	キャベツのそぼろあんかけ丼(軟飯) 大根のスープ 白菜と人参のやわらか煮	ウエハース プレーン蒸しパン		鶏ひき肉・豆乳	ウエハース・米・片栗粉・ホットケーキミックス・砂糖・油	キャベツ・だいこん・はくさい・にんじん	かつお・こんぶだし
7土	お弁当	ウエハース ハイハイ			ウエハース・ハイハイ		
9月	軟飯 キャベツのスープ ささみと玉ねぎの煮物 人参スティック	ビスケット ハイハイ		若鶏ささ身	ビスケット・米・ハイハイ	キャベツ・たまねぎ・にんじん	かつお・こんぶだし
10火	軟飯 小松菜のスープ キャベツのそぼろ煮 白菜と人参のやわらか煮	ウエハース ロールパン		鶏ひき肉	ウエハース・米・ロールパン	こまつな・キャベツ・はくさい・にんじん	かつお・こんぶだし
11水	建国記念の日						
12木	軟飯 大根のスープ ささみと人参の煮物 キャベツと玉ねぎの煮物	ビスケット バナナ		若鶏ささ身	ビスケット・米	だいこん・にんじん・キャベツ・たまねぎ・バナナ	かつお・こんぶだし
13金	軟飯 豆腐のスープ 煮魚(たら) ブロッコリーと玉ねぎの煮物	ウエハース プレーン蒸しパン		豆腐・たら・豆乳	ウエハース・米・ホットケーキミックス・砂糖・油	キャベツ・ブロッコリー・たまねぎ	かつお・こんぶだし
14土	お弁当	ウエハース ハイハイ			ウエハース・ハイハイ		
16月	軟飯 玉ねぎのスープ じゃがいものそぼろ煮 きゅうり人参スティック	ビスケット ハイハイ		鶏ひき肉	ビスケット・米・じゃがいも・ハイハイ	たまねぎ・きゅうり・にんじん	かつお・こんぶだし
17火	ロールパン ほうれん草のスープ 煮魚(さけ) ブロッコリーと人参の煮物	ウエハース おにぎり(軟飯)		さけ	ウエハース・ロールパン・米	ほうれん草・たまねぎ・ブロッコリー・にんじん	かつお・こんぶだし
18水	軟飯 白菜のスープ 野菜のそぼろ煮 大根スティック	ハイハイ かぼちゃさつまいも茶巾		鶏ひき肉	ハイハイ・米・さつまいも	はくさい・にんじん・たまねぎ・だいこん・かぼちゃ	かつお・こんぶだし
19木	鶏そぼろ丼(軟飯) じゃがいものスープ キャベツと人参のやわらか煮	ビスケット バナナ		鶏ひき肉	ビスケット・米・じゃがいも	たまねぎ・こまつな・キャベツ・にんじん・バナナ	かつお・こんぶだし
20金	軟飯 チンゲン菜のスープ ささみと玉ねぎの煮物 人参きゅうりスティック	ウエハース バナナ		若鶏ささ身	ウエハース・米	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・きゅうり・バナナ	かつお・こんぶだし
21土	お弁当	ウエハース ハイハイ			ウエハース・ハイハイ		
23月	天皇誕生日						
24火	軟飯 白菜のスープ ささみと人参の煮物 キャベツと玉ねぎの煮物	ウエハース 蒸しさつまいも		若鶏ささ身	ウエハース・米・さつまいも	はくさい・にんじん・キャベツ・たまねぎ	かつお・こんぶだし
25水	軟飯 豆腐のスープ 大根のそぼろ煮 人参と小松菜のやわらか煮	ハイハイ ビスケット		豆腐・鶏ひき肉	ハイハイ・米・ビスケット	ほうれん草・だいこん・にんじん・こまつな	かつお・こんぶだし
26木	軟飯 玉ねぎのスープ 煮魚(さけ) 小松菜と人参のやわらか煮	ビスケット 食パン		さけ	ビスケット・米・食パン	たまねぎ・はくさい・こまつな・にんじん	かつお・こんぶだし
27金	野菜うどん じゃがいものそぼろ煮 りんごのコンポート	ウエハース きなこ蒸しパン(レーズンなし)		鶏ひき肉・きな粉・豆乳	ウエハース・ゆでうどん・じゃがいも・ホットケーキミックス・砂糖・油	たまねぎ・にんじん・りんご	かつお・こんぶだし
28土	お弁当	ウエハース ハイハイ			ウエハース・ハイハイ		かつお・こんぶだし

☆献立を変更する場合がございます。

☆上記は後期食の献立です。おやつは後期食から提供いたします。

☆離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。

☆中期食の主食は、軟飯⇒おかゆ、ロールパン・食パン⇒パン粥(食パン)になります。

発行日:2026年1月30日

作成者:山崎 美紗