



# 2月 献立表



令和8年

浄光寺幼稚園

| 日<br>曜 | 献立名   | あか   | きいろ                                    | みどり  | その他                                    |
|--------|---|--|--|--|--|
|        |   | 体をつくる<br>血や肉になる                                | 力や体温のもとになる                             | 体の調子を整える   |  |
| 2 月    | 【節分・立春】きのこの炊き込みご飯<br>味噌汁<br>いわしの煮つけ<br>切干大根サラダ<br>ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶 | 油揚げ 味噌<br>いわしの煮付け<br>切干大根サラダ<br>ゼリー(グレープフルーツ味) | 米 砂糖 ごま油<br>グレープフルーツゼリーの素              | しめじ えのき茸 まいたけ エリンギ<br>干しいたけ 白菜 わかめ 長ねぎ<br>昆布 切干大根 人参 小松菜 | 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒 みりん 塩<br>穀物酢 麦茶      |
| 4 水    | 野菜パン コーンスープ<br>鶏肉の唐揚げ<br>キャベツのマヨサラダ 麦茶                              | 鶏肉   | 野菜パン 片栗粉 油<br>ノンエッグマヨネーズ               | 玉ねぎ コーン しょうが キャベツ<br>人参 きゅうり                             | 水 シチューフレーク<br>こいくちしょうゆ 料理酒<br>塩 麦茶     |
| 10 火   | 玄米入りご飯 味噌汁<br>ちくわと厚揚げのうま煮<br>白菜の甘酢和え 麦茶                             | 味噌 焼き竹輪 豚肉<br>厚揚げ                              | 米 玄米 小切麩 ごま油<br>砂糖 片栗粉                 | 干しいたけ 大根 しめじ 昆布<br>玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜<br>きゅうり              | 水 塩 チキンスープの素<br>こいくちしょうゆ 料理酒<br>穀物酢 麦茶 |
| 12 木   | ご飯 味噌汁<br>鶏肉の塩こうじ焼き<br>納豆和え 麦茶                                      | 味噌 鶏肉 納豆                                       | 米 塩こうじ                                 | 干しいたけ 切干大根 玉ねぎ<br>わかめ 昆布 白菜 人参 小松菜                       | 水 こいくちしょうゆ 麦茶                          |
| 13 金   | チャーハン ピーフンスープ<br>キャベツとささみの中華サラダ<br>ジョア 麦茶                           | 豚肉 鶏卵 干しうび 鶏肉<br>ジョア                           | 米 油 ごま油 ピーフン<br>砂糖 ごま                  | 玉ねぎ ビーマン 人参<br>干しいたけ わかめ キャベツ<br>小松菜                     | 水 チキンスープの素<br>こいくちしょうゆ 塩<br>穀物酢 麦茶     |
| 16 月   | 【雨水】ご飯 すまし汁<br>さばの味噌煮<br>なめたけ和え 麦茶                                  | 木綿豆腐 さば 味噌                                     | 米 砂糖                                   | 干しいたけ わかめ 長ねぎ 昆布<br>しょうが 白菜 人参 小松菜<br>なめ茸                | 水 こいくちしょうゆ 塩<br>料理酒 みりん 麦茶             |
| 18 水   | ご飯<br>キーマカレー<br>もやしとコーンのサラダ<br>卵なしクッキー 麦茶                           | 豚肉 豚レバー  | 米 じゃが芋 油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>無塩バター 砂糖 薄力粉 | 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜<br>コーン                                  | 水 カレールウ 塩 麦茶                           |
| 20 金   | 肉野菜うどん<br>さつま芋のごま和え オレンジ<br>麦茶                                      | 豚肉 油揚げ   | うどん 砂糖 さつま芋 ごま                         | 白菜 人参 昆布 長ねぎ<br>グリンピース オレンジ                              | 水 料理酒 みりん<br>こいくちしょうゆ 麦茶               |
| 25 水   | ご飯 味噌汁<br>かれいの磯辺焼き<br>ほうれん草とコーンのソテー 麦茶                              | 油揚げ 味噌 かれい                                     | 米 油                                    | 干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布<br>焼きのり ほうれん草 もやし コーン                    | 水 万能つゆ みりん<br>料理酒 チキンスープの素 麦茶          |
| 27 金   | スパゲティナポリタン コンソメスープ<br>花野菜のサラダ フルーチェ 麦茶                              | ワインナー 牛乳                                       | スパゲティ 油 砂糖<br>フルーチェ                    | 玉ねぎ ビーマン 人参 コーン<br>ブロッコリー カリフラワー キャベツ                    | トマトケチャップ 料理酒<br>チキンスープの素 水 塩<br>穀物酢 麦茶 |

## ☆今月の平均給与栄養量☆

|    | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|----|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 幼児 | 目標量             | 432          | 15.1      | 12.5          | 1.2          |
| 児童 | 平均量             | 397          | 14.8      | 11.6          | 1.44         |

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。