



🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪

# 2月のきゅうしよくこんだて

🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪



認定こども園 長岡みのり幼稚園 2026.2

| 日にち   | 曜日 | 献立名  | 主な材料   | 栄養価                      | 1,2歳児<br>午前のおやつ | 延長児の<br>午後のおやつ     |
|-------|----|--|--|--------------------------|-----------------|--------------------|
|       |    |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩相当量  |                 |                    |
| 2月2日  | 月  | ジャンバラヤ・鶏肉と春雨のスープ・小松菜のしゃきしゃきサラダ・バナナ           | 米・玉ねぎ・ウインナー・とうもろこし・パプリカ・ピーマン・ケチャップ・チリパウダー/はるさめ・ほうれん草・玉ねぎ・鶏肉/切干大根・れんこん・とうもろこし・小松菜・ノンエッグマヨネーズ/バナナ  | 407kcal<br>10.1g<br>1.6g | オレンジ            | ミニピザまん             |
| 2月3日  | 火  | 手巻き寿司・打ち豆入り豚汁・豆乳デザート                         | 米・きゅうり・たまごやき・シーチキン・ノンエッグマヨネーズ・のり/豚肉・人参・大根・ごぼう・じゃがいも・玉ねぎ・しらたき・豆腐・打ち豆/豆乳プリン                        | 434kcal<br>16.9g<br>1.6g | まめびよ            | ホットケーキ             |
| 2月4日  | 水  | ごはん・小松菜のみそ汁・鶏肉のマーマレード焼き・キャベツの塩昆布和え・フルーチェ     | 米/小松菜・玉ねぎ・油揚げ/鶏肉・マーマレード/キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布/フルーチェ・牛乳/   | 383kcal<br>17.5g<br>2.2g | 黄桃缶             | 安納芋<br>フライドポテト     |
| 2月5日  | 木  | ごはん・けんちん汁・鯖のみそ煮・大根と人参のきんぴら・オレンジ              | 米/大根・人参・豆腐・里芋・ねぎ・ごま油/さば・しょうが/人参・大根・ちくわ/オレンジ  | 422kcal<br>17.4g<br>2.5g | おやさい<br>せんべい    | ベジたべる              |
| 2月6日  | 金  | トマトきのこスパゲッティ・ブロッコリーのおかか和え・フルーツミックスゼリー        | ソフト麺・にんにく・シーチキン・ベーコン・玉ねぎ・人参・しめじ・マッシュルーム・エリンギ・トマト・ケチャップ/ブロッコリー・人参・もやし・かつお節/巨峰ゼリー・みかん・パイナップル       | 410kcal<br>14.1g<br>2.2g | バナナ             | おにぎり               |
| 2月9日  | 月  | ごはん・ほうれん草と油揚げのみそ汁・豚肉ときのこの塩炒め・切り干し大根ナムル・バナナ   | 米/ほうれん草・油揚げ・玉ねぎ/豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・まいたけ・エリンギ・キャベツ・にんにく/小松菜・切り干し大根・人参・ごま油/バナナ                          | 426kcal<br>19.1g<br>1.7g | ミルク<br>牛乳       | ぱりんこ<br>ばかうけ       |
| 2月10日 | 火  | 高野豆腐のそぼろ丼・さっぱりあえ・フルーツポンチ                     | 米・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・しょうが/高野豆腐/キャベツ・きゅうり・人参・大根・ゆかり/白桃・みかん・バナナ   | 420kcal<br>13.6g<br>0.9g | ぼたぼた焼き          | 蒸しパン<br>(ウインナーコーン) |
| 2月12日 | 木  | ごはん・根菜ごま汁・タラのコーンマヨ焼き・白菜と小松菜のおかか和え・オレンジ       | 米/里芋・大根・ごぼう・人参・鶏肉・ごま/たら・ノンエッグマヨネーズ・とうもろこし・パセリ/白菜・小松菜・人参・ハム・かつお節/オレンジ                             | 411kcal<br>17.8g<br>2.0g | 豆乳クッキー          | ココアふラスク            |
| 2月13日 | 金  | チーズパン・ミネストローネスープ・ハートのコロケ・しょうゆフレンチ・パンナコッタデザート | チーズパン/人参・じゃが芋・玉ねぎ・ウインナー・トマト缶・ケチャップ/さつま芋コロケ/ほうれん草・もやし・とうもろこし・ハム/パンナコッタ                            | 466kcal<br>13.4g<br>2.5g | バナナ             | おにぎり               |
| 2月16日 | 月  | ふりかけごはん・すき焼き煮・れんこんサラダ・バナナ                    | 米・ふりかけ/豚肉・白菜・人参・しらたき・ねぎ・焼き豆腐・えのきたけ・かまぼこ/れんこん・きゅうり・人参・ハム・ノンエッグマヨネーズ/バナナ                           | 450kcal<br>12.6g<br>1.4g | オレンジ            | 野菜の手ぢみ             |
| 2月17日 | 火  | 五目にゆう麺・じゃがじゃこサラダ・フルーツミックス                    | ソフト麺・豚肉・人参・大根・ねぎ・油揚げ/ほうれん草・かまぼこ/じゃが芋・ちりめんじゃこ・人参・きゅうり・ノンエッグマヨネーズ/みかん・白桃・パイナップル                    | 446kcal<br>16.7g<br>2.2g | ハッピーターン<br>ミニ   | かっぱ<br>えびせん        |
| 2月18日 | 水  | ハッシュドポーク・かぶともやしのスープ・小松菜とわかめのサラダ・手作りデザート      | 米・豚肉・玉ねぎ・マッシュルーム・ケチャップ/もやし・かぶ・ベーコン/小松菜・きゅうり・わかめ・もやし・人参・ごま/ゼリーの素・白桃・みかん・黄桃・ホイップクリーム               | 448kcal<br>13.1g<br>1.8g | まめびよ            | 豆腐<br>パンケーキ        |
| 2月19日 | 木  | ごはん・豆腐と水菜のすまし汁・生揚げの味噌炒め・ほうれん草の胡麻酢和え・チーズ      | 米/豆腐・水菜・人参/生揚げ・豚肉・玉ねぎ・人参・たけのこ・ピーマン・しょうが/ほうれん草・きゅうり・人参・もやし・ごま/チーズ                                 | 444kcal<br>20.0g<br>2.4g | 白桃缶             | ポテコ                |
| 2月20日 | 金  | ごはん・豆乳みそ汁・鮭のコーンフレーク焼き・和風ドレッシングサラダ・オレンジ       | 米/キャベツ・とうもろこし・玉ねぎ・豆乳/さけ・ノンエッグマヨネーズ・コーンフレーク/きゅうり・キャベツ・人参・ハム・にんにく/オレンジ                             | 424kcal<br>18.5g<br>2.2g | バナナ             | 焼きじゃが              |
| 2月24日 | 火  | ごはん・大根のみそ汁・チーズソースインハンバーグ・キャベツの五色和え・カットゼリー梨   | 米/大根・玉ねぎ・しめじ/鶏肉・豚肉・玉ねぎ・トマト/キャベツ・かまぼこ・もやし・ほうれん草・とうもろこし/梨ゼリー                                       | 391kcal<br>10.6g<br>2.3g | ジャム<br>ヨーグルト    | なんちゃって<br>肉まん      |
| 2月25日 | 水  | クワッサン・具沢山野菜スープ・ツナマカロニサラダ・牛乳                  | クワッサン/ウインナー・玉ねぎ・人参・大根・ブロッコリー・キャベツ/マカロニ・きゅうり・人参・シーチキン・とうもろこし・ノンエッグマヨネーズ/牛乳                        | 428kcal<br>12.7g<br>1.5g | オレンジ            | おにぎり               |
| 2月26日 | 木  | ごはん・田舎汁・かつおカツ・ひじきとほうれん草の鉄サラダ・オレンジ            | 米/豚肉・大根・人参・豆腐・じゃがいも・えのきたけ/かつおカツ/ひじき・ほうれん草・シーチキン・とうもろこし/オレンジ                                      | 435kcal<br>17.2g<br>2.0g | バナナ             | サッポロ<br>ポテト        |
| 2月27日 | 金  | タコライス・もやしの中華スープ・フルーツサラダ                      | 米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・トマト・カレールー/ケチャップ・ノンエッグマヨネーズ・キャベツ/もやし・玉ねぎ・ベーコン・ごま油/りんご・バナナ・みかん・きゅうり・ヨーグルト・ノンエッグマヨネーズ | 430kcal<br>14.5g<br>1.2g | ソフトサラダ          | 蒸しパン<br>(いちごジャム)   |

\*食材量の購入状況によってはメニューが変わる場合もありますのでご了承ください。  
\*アレルギーで食べられないものに関しては、担任を通してお伝えください。

\*おやつに関しては、厚生労働省の目標摂取基準に沿って作成しております。  
\*給食の栄養価は、文部科学省の目標摂取基準に沿って作成しております。

2月の給食目標  
年少：お箸の持ち方はできているかな  
年中・年長：バランスよく食べよう

!! バランスよく食べよう !!  
～三色食品群～  
赤・・・ 体をつくるもとになる 肉、魚、卵、牛乳・乳製品、豆など  
黄・・・ エネルギーのもとになる 米、パン、めん類、いも類、油、砂糖など  
緑・・・ 体の調子を整えるもとになる 野菜、果物、きのこ類など  
3色をバランスよく食べることで、元気に過ごすことができます。

## おはしのもちかた

- えんぴつのように1ぽんめをもつ
- したに2ぽんめのはしをいれる
- うえのはしだけをうごかす

| あか   | きいろ   | みどり  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>にく</li> <li>さかな</li> <li>たまご</li> <li>とうふ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ヨーグルト</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>ごはん</li> <li>ジャガイモ</li> <li>あぶら</li> <li>さとう</li> <li>さつまいも</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>みかん</li> <li>りんご</li> <li>いちご</li> <li>キャベツ</li> <li>ピーマン</li> <li>ほうれんそう</li> <li>にんじん</li> <li>トマト</li> </ul> |