

2月のこんだて			2026年2月2日(月)発行		風の子保育園		
※内容は材料などの都合により、変更場合があります							
日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名 (○はおやつ)			おやつ	延長 (果物がつきます)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2月	そぼろ納豆ご飯 ひじきの煮物 きゅうりとしらすの酢の物 トマト・ブロッコリー 味噌汁(南瓜・玉ねぎ) 果物(いちご)	492.5(338.9) 20.1(14.0) 16.9(11.8) 1.4(1.0)	米 砂糖 ごま油 ○さつま芋○バター○砂糖	豚肉 納豆 みそ しらす干し 油揚げ ○牛乳○卵黄	きゅうり 玉ねぎ 南瓜 ブロッコリー 人参 いんげん いちご ひじき トマト	スイートポテト 牛乳	きなこにぎり お茶
3火	大豆炊き込みご飯 さわらの西京焼き きんぴらごぼう 白菜ときゅうりのゆかり和え トマト けんちん汁 果物(りんご)	535.9(370.7) 21.7(15.2) 22.8(16.0) 1.7(1.2)	米 里芋 砂糖 油 ごま油 ○じゃが芋○片栗粉	大豆 豚肉 白みそ さわら 油揚げ 木綿豆腐 ○牛乳	人参 白菜 ごぼう きゅうり 大根 長ねぎ 干ししいたけ りんご トマト いんげん ○焼きのり	じゃが芋もち (乳児はのりなし) 牛乳	鮭にぎり お茶
4水	五目ラーメン 南瓜の天ぷら もやしのナムル トマト・ブロッコリー 果物(ぼんかん)	523.1(368.2) 20.2(14.2) 17.7(12.4) 2.4(1.7)	油 小麦粉 白ごま 砂糖 ごま油 中華めん ○米	豚肉 なんと 鶏卵 ○牛乳○チーズ○かつお節	南瓜 もやし 人参 ほうれん草 ブロッコリー きゅうり 生姜 長ねぎ ぼんかん トマト にんにく	チーズおかか おにぎり 牛乳	わかめにぎり お茶
5木	ごはん 焼きしゅうまい じゃが芋の煮物 パリパリサラダ トマト はるさめスープ 果物(りんご)	483.8(331.2) 20.9(13.9) 18.5(12.6) 2.0(1.4)	米 じゃが芋 春雨 コーンフレーク ワンタンの皮 ごま油 砂糖 油 片栗粉 ○食パン○バター	豚肉 ○牛乳○しらす干し	白菜 玉ねぎ もやし 人参 キャベツ きゅうり グリーンピース 生姜 りんご トマト にら ○青のり	青のりしらす トースト 牛乳	ゆかりにぎり お茶
6金	チキンカレーライス ブロッコリーとコーンのソテー キャベツとツナのサラダ トマト チンゲン菜のスープ 果物(みかん)	524.4(356.1) 20.1(13.0) 19.1(12.6) 2.1(1.4)	米 じゃが芋 小麦粉 油 バター ○マカロニ○砂糖	鶏肉 大豆 ベーコン ツナ缶 ○牛乳○きな粉	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 チンゲン菜 りんご わかめ 生姜 みかん トマト ホールコーン缶 にんにく	マカロニきな粉 牛乳	おかかにぎり お茶
7土	豚丼 小松菜と人参のおかか和え トマト 味噌汁(白菜・もやし) 果物(バナナ)	517.2(365.3) 23.4(16.4) 12.4(8.7) 2.0(1.4)	米 白滝 砂糖 ○さつま芋	豚肉 みそ かつお節 ○牛乳	玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 白菜 バナナ トマト	ふかし芋 牛乳	青菜にぎり お茶
9月	ゆかりごはん ぶりの照り焼き キャベツと人参のおかか和え 小松菜の炒め煮 トマト さつま汁 果物(ぼんかん)	479.7(335.7) 20.3(14.2) 17.9(12.6) 1.4(1.0)	米 さつま芋 砂糖 片栗粉 油 ○小麦粉○砂糖○バター	みそ ぶり 油揚げ かつお節 ○牛乳	小松菜 キャベツ 人参 しめじ 長ねぎ 生姜 ぼんかん トマト にんにく ごぼう ○南瓜	南瓜クッキー 牛乳	鮭にぎり お茶
10火	きつねうどん かき揚げ(コーン・ダイズ・ササマイモ) ブロッコリーのナムル トマト 果物(りんご)	479.9(333.4) 16.2(11.1) 15.8(11.0) 2.2(1.5)	さつま芋 小麦粉 油 砂糖 うどん ごま油 ○米○白ごま○砂糖	大豆 しらす干し 油揚げ 鶏卵 ○牛乳○みそ	玉ねぎ ブロッコリー 人参 ほうれん草 りんご トマト ホールコーン缶	五平もち 牛乳	ゆかりにぎり お茶
12木	ごはん 豚肉ソースマリネ キャベツとウインナーのソテー パンブキンサラダ トマト チキンコンソメスープ 果物(みかん)	498.0(348.9) 19.5(13.6) 20.1(14.1) 1.6(1.1)	米 マヨネーズ 油 ○小麦粉○砂糖 ○マヨネーズ○油	豚肉 鶏肉 ウインナー ○牛乳○鶏卵○かつお節	玉ねぎ 南瓜 キャベツ 人参 マッシュルーム きゅうり いんげん レーズン みかん トマト ○玉ねぎ○キャベツ○人参○青のり	お好み焼き 牛乳	きなこにぎり お茶
13金	鮭ちらし寿司 鶏肉のごまみそ焼き れんこんの金平 春雨の酢の物 トマト・ブロッコリー 菜の花のすまし汁 果物(いちご)	465.9(323.7) 25.4(17.7) 14.6(10.2) 1.6(1.1)	米 砂糖 春雨 白すりごま ごま油 片栗粉 ○小麦粉○砂糖○バター	鮭 ハム みそ 鶏肉 木綿豆腐 かまぼこ ○牛乳○鶏卵	人参 きゅうり れんこん ブロッコリー 菜の花 いちご 干ししいたけ トマト ホールコーン缶	マーブルケーキ 牛乳	青菜にぎり お茶
14土	中華丼 二色びたし トマト 味噌汁(大根・油揚げ) 果物(バナナ)	522.1(362.0) 19.1(13.3) 12.4(8.6) 1.9(1.3)	米 片栗粉 ごま油 ○食パン	豚肉 みそ 油揚げ かつお節 ○牛乳	玉ねぎ 白菜 大根 キャベツ 人参 ゆでたけのこ ほうれん草 いんげん バナナ トマト ○いちごジャム	ジャムサンド 牛乳	わかめにぎり お茶
16月	三色丼 切干大根煮 きゅうりとわかめの酢の物 トマト・ブロッコリー 味噌汁(白菜・かぶ) 果物(みかん)	482.5(339.1) 18.2(12.8) 16.2(11.4) 1.6(1.1)	米 砂糖 油 ○さつま芋○油 ○砂糖○黒ごま	鶏肉 みそ 鶏卵 油揚げ ○牛乳	きゅうり 白菜 かぶ ブロッコリー 人参 切り干し大根 わかめ みかん トマト いんげん	大学芋 牛乳	おかかにぎり お茶
17火	バターロール メンチカツ ほうれん草とコーンのソテー さつま芋のサラダ トマト きのこクリームスープ 果物(バナナ)	586.5(413.3) 21.9(15.4) 25.9(18.2) 2.3(1.6)	バターロール さつま芋 小麦粉 油 パン粉 マヨネーズ バター ○米	牛乳 豚肉 ハム 鶏卵 ○牛乳○しらす干し	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ しめじ えのきたけ 人参 チンゲン菜 バナナ トマト ホールコーン缶 ○人参○焼きのり	夕焼けにぎり (乳児はのりなし) 牛乳	ゆかりにぎり お茶
18水	ごはん 鯖のおろし煮 さつま芋と油揚げの煮物 ほうれん草なめこ和え トマト 豚汁 果物(デコボン)	485.9(340.4) 23.4(16.4) 18.0(12.7) 1.9(1.3)	米 さつま芋 砂糖 片栗粉 ○砂糖○バター○食パン	豚肉 みそ さば 油揚げ ○牛乳○きな粉	大根 ほうれん草 人参 なめこ 長ねぎ ごぼう 生姜 デコボントマト 刻み昆布 きざみのり	きな粉ラスク 牛乳	鮭にぎり お茶
19木	あんかけ焼きそば 里芋の煮物 小松菜のしらす和え トマト・ブロッコリー ワンタンスープ 果物(いちご)	486.1(338.1) 20.9(14.5) 16.9(11.8) 1.9(1.3)	里芋 ワンタンの皮 ごま油 砂糖 片栗粉 中華めん 油 ○米○油	豚肉 しらす干し ○牛乳○鶏肉	人参 小松菜 白菜 玉ねぎ もやし ブロッコリー 長ねぎ いんげん いちご トマト ○人参	カレーそばろ おにぎり 牛乳	わかめにぎり お茶
20金	ごはん たらの味噌マヨネーズ焼き ジャーマンポテト キャベツサラダバインソース トマト 鶏ひきのスープ 果物(りんご)	515.7(359.6) 19.3(13.5) 24.0(16.8) 1.4(1.0)	米 メークイン 油 片栗粉 マヨネーズ 白ごま バター ○小麦粉○油 ○バター○砂糖	たら 鶏肉 ウインナー みそ ○牛乳○鶏卵	キャベツ 白菜 玉ねぎ きゅうり 長ねぎ ピーマン りんご トマト バイン缶	ドーナツ 牛乳	青菜にぎり お茶
21土	麻婆豆腐丼 ほうれん草ツナ和え トマト ワカメと玉ねぎのスープ 果物(バナナ)	528.8(363.6) 20.3(13.9) 15.5(10.6) 1.8(1.3)	米 片栗粉 砂糖 ごま油 ○食パン	豚肉 木綿豆腐 ツナ缶 ○牛乳	ほうれん草 人参 玉ねぎ 長ねぎ わかめ 干ししいたけ バナナ トマト ○マーマレード	ママーレードサンド 牛乳	ゆかりにぎり お茶
24火	ピビンバ フルーツきんとん コールスローサラダ トマト・ブロッコリー 味噌汁(小松菜・豆腐) 果物(みかん)	536.0(376.3) 22.5(15.8) 21.1(14.8) 1.7(1.2)	米 さつま芋 油 砂糖 白ごま ごま油 ○うどん○油	豚肉 みそ 鶏卵 木綿豆腐 ○牛乳○豚肉	キャベツ ほうれん草 きゅうり りんご ブロッコリー 小松菜 生姜 みかん トマト バイン缶 ホールコーン缶 にんにく ○玉ねぎ○キャベツ○人参○青のり	焼きうどん 牛乳	鮭にぎり お茶
25水	人参ピラフ かじきの唐揚げ キャベツとコーンのソテー マカロニサラダ トマト・ブロッコリー チンゲン菜とウインナーのスープ 果物(デコボン) ヨーグルト	532.6(364.1) 22.0(14.5) 19.8(14.3) 2.0(1.4)	米 マカロニ マヨネーズ 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 ○小麦粉○砂糖○バター	かじきまぐろ 鶏卵 ウインナー ハム ヨーグルト ○牛乳○鶏卵○生クリーム	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり チンゲン菜 ブロッコリー パセリ 生姜 トマト デコボン ホールコーン缶 にんにく ○いちご	パースデーケーキ 牛乳	おかかにぎり お茶
26木	カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草と人参の胡麻和え トマト・ブロッコリー 果物(りんご)	478.5(333.8) 22.1(15.5) 14.3(10.1) 2.0(1.4)	うどん 油 小麦粉 片栗粉 白すりごま 砂糖 ○米	豚肉 竹輪 鶏卵 ○牛乳○ツナ缶	玉ねぎ ほうれん草 人参 ブロッコリー しめじ しいたけ りんご トマト 青のり ○小松菜○焼きのり	ツナおにぎり (乳児はのりなし) 牛乳	青菜にぎり お茶
27金	わかめごはん 鶏の唐揚げ さつま芋オレンジ煮 スパゲティソテー(ケチャップ) ブロッコリーおかか和え 味噌汁(キャベツ・大根) 果物(みかん)	512.2(341.0) 21.7(14.4) 13.3(9.2) 1.8(1.3)	米 さつま芋 スパゲティ 油 片栗粉 小麦粉 ○食パン	みそ 鶏肉 鶏卵 かつお節 ○牛乳○ハム○チーズ	ブロッコリー キャベツ 大根 人参 生姜 みかん にんにく オレンジジュース ○玉ねぎ○ピーマン	ピザトースト 牛乳	きなこにぎり お茶
28土	肉あんかけご飯 ほうれん草磯和え トマト 味噌汁(もやし・油揚げ) 果物(バナナ)	510.3(359.1) 23.0(16.1) 14.4(10.0) 1.8(1.3)	米 油 片栗粉 ○食パン	豚肉 みそ 油揚げ ○牛乳	ゆでたけのこ ほうれん草 人参 もやし しいたけ キャベツ 長ねぎ いんげん 生姜 バナナ トマト きざみのり にんにく ○いちごジャム	ジャムサンド 牛乳	わかめにぎり お茶

栄養豊富でとっても便利！「乾燥食品の活用」

日本では、古くから食べ物を長く保存するために、様々な乾燥方法が用いられてきました。乾燥させることで、食材の旨味が凝縮される、栄養価も高まるだけでなく、独特の風味や食感が生まれます。乾燥食品の活用について、給食のレシピとともにご紹介いたします。

★乾物を取り入れるメリット

1・保存性が高い

乾物は、水分を減らすことで微生物の繁殖を抑え、食品の腐敗を防ぎます。そのため、長期保存が可能となり、食品ロス削減にも貢献します。冷蔵庫や冷凍庫のスペースを節約できるのも嬉しい点です。

2・栄養価が高い

乾燥過程で水分が抜けるため、栄養素が凝縮されます。そのため、少量でも多くの栄養を摂取することができます。特に、食物繊維や鉄分、カルシウムなどのミネラルが豊富になるものが多いです。

	重量	鉄	カルシウム	食物繊維
だいこん	100g	0.2mg	24mg	1.4g
切干だいこん(25g)	水戻し後100g	0.8mg	125mg	5.3g

3・凝縮された旨味を味わうことができる


乾燥によって、食材本来の旨味や香りが凝縮されます。だしをとる昆布やかつお節、煮物に使う干ししいたけなどは、その代表例です。独特の風味やコクを楽しむことができます。

高野豆腐のそぼろごはん

材料

ごはん 2合分
高野豆腐 1枚
鶏ひき肉 160g
干しシイタケ 2枚
人参 50g
長ねぎ 15g
水煮たけのこ 30g
油 小さじ2

だし汁 大さじ4
酒 小さじ1



作り方

①高野豆腐と干しシイタケは戻しておく。
②材料をすべて粗みじん切りにしておく。
③フライパンに油をひき、鶏ひき肉を炒める。
④肉に火が通ったら、②の材料を炒める。
⑤合わせた調味料を加えて汁気がなくなるまで、弱火で煮る。
⑥ご飯を盛り付け、⑤の具を上のにせる。

食物アレルギーによる除去・代替食について

※代替食品については都合により、変更する場合があります

【卵】炒り卵→コーンに代替 フライ等のつなぎ→除去 クッキー・ケーキ等→ベーキングパウダー等で代替 マヨネーズ→卵抜きマヨネーズに代替


卵を含むパン→食パンに代替


【乳】牛乳→除去または豆乳に代替 チーズ→除去 バター→油に代替


乳を含むパン→米粉パンに代替


【小麦】パン→米粉パンに代替 麺類→米粉めん(フォーなど)に代替


小麦粉→米粉や片栗粉に代替 鮭ふりかけ→青菜ふりかけに代替

 節分

 春のついで

 5歳児園外保育

 ミニ誕

 誕生会