

令和8年 2月献立表

友田保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 月	ごはん すき焼き風煮 わかめとしらすの酢の物 野菜と油揚げの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / きびざとう / 薄力粉 / 有塩バター	牛乳 / 豚中型種0-3(脂身付き) / 焼き豆腐 / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / しらす干し(微乾燥品) / 油揚げ / 米みそ(淡色辛みそ) / かたくちいわし(煮干し) / 粉チーズ	はくさい / ねぎ / えのきたけ / ごぼう / にんじん / きゅうり / みずな / パナナ	チーズクッキー 牛乳 牛乳
3 火	おにライス おにの金棒 二色お浸し いわしのつみれ汁 みかん	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 有塩バター / 調合油 / 蒸し中華めん / きびざとう / かたくちいわし / プレミックス粉(わけ-4用) / 粉砂糖	牛乳 / 鶏若鶏肉ひき肉 / 米みそ(淡色辛みそ) / かつお加工品(削り節) / まいわし / 卵 / かたくちいわし(煮干し) / 木綿豆腐	玉葱 / にんじん / ごぼう / ほうれんそう / はくさい / ねぎ / だいこん	豆腐ドーナツ 牛乳 牛乳
4 水	コッペパン カテージパイ コールスロー(かにかま) レタスとベーコンのスープ いちご	コッペパン / じゃがいも / 有塩バター / 調合油 / 薄力粉 / マヨネーズ(全卵型) / 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米)	牛乳 / 豚ひき肉 / 卵 / かに風味かまぼこ / ベーコン / なた / かつお加工品(かつお節)	野菜ジュース / 玉葱 / にんじん / トマト缶詰(ホール) / キャベツ / きゅうり / レタス / いちご / えのきたけ / 生しいたけ(園床栽培、生)	雑炊 牛乳 野菜ジュース
5 木	麦ごはん 鯛のちゃんちゃん焼き 小松菜と油揚げの煮びたし えのき茸と麩のすまし汁 バナナ	おおむぎ(押麦) / 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 有塩バター / きびざとう / 焼きふ(板ふ) / コッペパン / 調合油 / グラニュー糖	牛乳 / しろさげ / 米みそ(淡色辛みそ) / 油揚げ / ながこんぶ(素干し) / かつお加工品(削り節)	キャベツ / にんじん / りょくとうもやし / ほんしめじ / こまつな / えのきたけ / パナナ	揚げパン 牛乳 牛乳
6 金	ごはん タンダーリーポーク 根菜の炒め煮 白菜の味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / きびざとう / 上新粉 / 白玉粉 / かたくちいわし	牛乳 / 豚肩ロース(脂身付) / ヨーグルト(全脂無糖) / さつま揚げ / 米みそ(淡色辛みそ) / かたくちいわし(煮干し) / きな粉(大豆)	にんじん / だいこん / れんこん / ごぼう / はくさい / ぶなしめじ / ねぎ / パナナ	二色団子 牛乳 牛乳
7 土	ハムとジャムサンド ブロッコリーサラダ(コ-) マカロニスープ バナナ	食パン / マヨネーズ(全卵型) / きびざとう / 調合油 / マカロニ	牛乳 / ロースハム / 豚ひき肉	きゅうり / いちごジャム(低糖度) / キャベツ / ブロッコリー / にんじん / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / 玉葱 / パナナ	プリン 牛乳 牛乳
9 月	ごはん ぶり大根 ちんげん菜と卵の炒め物 なすの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / きびざとう / 調合油 / 中華めん(生) / ごま油	牛乳 / ぶり / 卵 / 米みそ(淡色辛みそ) / かたくちいわし(煮干し) / 豚モモ(脂身付き)	しょうが / だいこん / チンゲンツァイ / にんじん / なす / 玉葱 / りょくとうもやし / ちら / とうもろこし缶詰(ホ-ル)	ラーメン 牛乳 牛乳
10 火	ハンバーガー フライドポテト 白菜とりんごのサラダ コンソメスープ バナナ	ロールパン / パン粉(乾燥) / じゃがいも / 調合油 / マヨネーズ(全卵型) / 有塩バター / ポップコーン	豚ひき肉 / 卵 / 牛乳	野菜ジュース / キャベツ / 玉葱 / はくさい / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / にんじん / りんご / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / パセリ / パナナ	ポップコーン 牛乳 野菜ジュース
12 木	ごはん 鶏肉のみそ焼き 煮しめ 卵とわかめのすまし汁 バナナ	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / きびざとう / 白ごま(いり) / さといも / 板こんにやく / きびざとう / ロールパン / じゃがいも / 有塩バター / マヨネーズ(全卵型)	牛乳 / 鶏若鶏肉モモ(皮付、生) / 米みそ(淡色辛みそ) / 卵 / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / ながこんぶ(煮干し) / かつお加工品(削り節) / たらこ	にんじん / 干し椎茸 / さやいんげん / こねぎ / パナナ / きゅうり	タラモドッグ 牛乳 牛乳
13 金	ビビンバ 刻み昆布ときゅうりの和え 雲海スープ バナナ	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / きびざとう / ごま油 / 白ごま(いり) / ワンタンの皮 / 薄力粉 / 有塩バター / 上白糖 / ミルク / チョコレート	豚ひき肉 / 米みそ(淡色辛みそ) / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / 刻み昆布 / かに風味かまぼこ / 卵 / 牛乳	野菜ジュース / ほうれんそう / にんじん / りょくとうもやし / きゅうり / ねぎ / チンゲンツァイ / パナナ	チョコレートケーキ 牛乳 野菜ジュース
14 土	スパゲティ トマトソース 大根サラダ(卵) コンソメスープ バナナ	スパゲティ / 調合油 / きびざとう / ごま油 / 白ごま(いり) / じゃがいも / カステラ	牛乳 / ベーコン / 粉 / チーズ / 卵	玉葱 / にんじん / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / トマト缶詰(ホール) / だいこん / キャベツ / きゅうり / パナナ	カステラ 牛乳 牛乳
16 月	ごはん すき焼き風煮 わかめとしらすの酢の物 野菜と油揚げの味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / きびざとう / 薄力粉 / 有塩バター	牛乳 / 豚中型種0-3(脂身付き) / 焼き豆腐 / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / しらす干し(微乾燥品) / 油揚げ / 米みそ(淡色辛みそ) / かたくちいわし(煮干し) / 粉チーズ	はくさい / ねぎ / えのきたけ / ごぼう / にんじん / きゅうり / みずな / いちご	チーズクッキー 牛乳 牛乳
17 火	コッペパン カテージパイ コールスロー(かにかま) レタスとベーコンのスープ りんご	コッペパン / じゃがいも / 有塩バター / 調合油 / 薄力粉 / マヨネーズ(全卵型)	牛乳 / 豚ひき肉 / 卵 / かに風味かまぼこ / ベーコン	野菜ジュース / 玉葱 / にんじん / トマト缶詰(ホール) / キャベツ / きゅうり / レタス / りんご / 温州蜜柑缶詰(果肉) / パインアップル(缶詰) / もも(缶詰果肉)	フルーツ入りゼリー 牛乳 野菜ジュース

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 水	けんちんうどん ちくわの天ぷら フルーツヨーグルト	うどん(ゆで) / さといも / 薄力粉 / 調合油 / 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 白ごま(いり)	牛乳 / 豚モモ(脂身付き) / 油揚げ / かつお加工品(かつお節) / 焼き竹輪 / 卵 / ヨーグルト(全脂無糖) / 焼き豚	ごぼう / にんじん / だいこん / ねぎ / こまつな / パナナ / 温州蜜柑缶詰(果肉) / パインアップル(缶詰) / りんご	チャーシューむすび 牛乳 牛乳
19 木	麦ごはん 鯛のちゃんちゃん焼き 小松菜と油揚げの煮びたし えのき茸と麩のすまし汁 バナナ	おおむぎ(押麦) / 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 有塩バター / きびざとう / 焼きふ(板ふ) / コッペパン / 調合油 / グラニュー糖	牛乳 / しろさげ / 米みそ(淡色辛みそ) / 油揚げ / ながこんぶ(素干し) / かつお加工品(削り節)	キャベツ / にんじん / りょくとうもやし / ほんしめじ / こまつな / えのきたけ / パナナ	揚げパン 牛乳 牛乳
20 金	ごはん タンダーリーポーク 根菜の炒め煮 白菜の味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / きびざとう / 上新粉 / 白玉粉 / かたくちいわし	牛乳 / 豚肩ロース(脂身付) / ヨーグルト(全脂無糖) / さつま揚げ / 米みそ(淡色辛みそ) / かたくちいわし(煮干し) / きな粉(大豆)	にんじん / だいこん / れんこん / ごぼう / はくさい / ぶなしめじ / ねぎ / パナナ	二色団子 牛乳 牛乳
21 土	ハムとジャムサンド ブロッコリーサラダ(コ-) マカロニスープ バナナ	食パン / マヨネーズ(全卵型) / きびざとう / 調合油 / マカロニ	牛乳 / ロースハム / 豚ひき肉	きゅうり / いちごジャム(低糖度) / キャベツ / ブロッコリー / にんじん / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / 玉葱 / パナナ	プリン 牛乳 牛乳
24 火	コッペパン オムレツ 白菜とりんごのサラダ きゅうりとベーコンスープ バナナ	コッペパン / 有塩バター / マヨネーズ(全卵型) / 調合油 / 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 白ごま(いり) / きびざとう	牛乳 / 卵 / ベーコン / 米みそ(淡色辛みそ)	玉葱 / にんじん / はくさい / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / りんご / キャベツ / パナナ	胡麻味噌むすび 牛乳 牛乳
25 水	ごはん 鶏の唐揚げ ツナじゃが 豆腐とわかめの味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / かたくちいわし / 薄力粉 / 調合油 / じゃがいも / きびざとう	牛乳 / 鶏若鶏肉モモ(皮付、生) / まくら缶詰(油漬、ホ-ル) / 木綿豆腐 / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / 米みそ(淡色辛みそ) / かたくちいわし(煮干し)	しょうが / 玉葱 / にんじん / ねぎ / いちご	青りんごゼリー アスパラガス 牛乳 牛乳
26 木	ごはん 白身魚のホイル焼き 煮しめ 実だくさん味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / さといも / 板こんにやく / きびざとう / ロールパン / マヨネーズ(全卵型)	牛乳 / かい / 油揚げ / 米みそ(淡色辛みそ) / かたくちいわし(煮干し) / ベーコン	玉葱 / えのきたけ / にんじん / 干し椎茸 / さやいんげん / だいこん / ごぼう / ほんしめじ / こねぎ / パナナ / とうもろこし缶詰(ホ-ル)	マヨコーンドッグ 牛乳 牛乳
27 金	ビビンバ 刻み昆布ときゅうりの和え 雲海スープ バナナ	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / きびざとう / ごま油 / 白ごま(いり) / ワンタンの皮 / 有塩バター / 上白糖 / 薄力粉	牛乳 / 豚ひき肉 / 米みそ(淡色辛みそ) / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / 刻み昆布 / かに風味かまぼこ / 卵	ほうれんそう / にんじん / りょくとうもやし / きゅうり / ねぎ / チンゲンツァイ / パナナ	マーブルケーキ 牛乳 牛乳
28 土	スパゲティ トマトソース 大根サラダ(卵) コンソメスープ バナナ	スパゲティ / 調合油 / きびざとう / ごま油 / 白ごま(いり) / じゃがいも / カステラ	牛乳 / ベーコン / 粉 / チーズ / 卵	玉葱 / にんじん / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / トマト缶詰(ホール) / だいこん / キャベツ / きゅうり / パナナ	カステラ 牛乳 牛乳

2月3日 節分の日  
17日 お別れ遠足(幼児 羽村市動物公園)  
(雨天:25日(わかかさ公園))



月平均栄養価 3歳以上児 エネルギー 549kcal タンパク質 21.2g 脂質 18.3g 食塩相当量 2.0g  
3歳未満児 エネルギー 484kcal タンパク質 19.0g 脂質 16.9g 食塩相当量 1.7g

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

## マカロニスープ

<材料 大人4人分>

マカロニ	60g
豚ひき肉	60g
玉葱	1個
人参	1/3本
コーン缶	お好み
コンソメ	大さじ1
水	400cc
牛乳	200cc
塩・こしょう	適量
油	適量

《作り方》

- ① 玉葱・人参を1cm角に切り、鍋に油を入れて、玉葱、豚ひき肉、人参の順に炒めていく。
- ② ①に水、コンソメを入れて煮込んでいく。
- ③ 材料がやわらかくなったら、マカロニ、コーンを入れて煮る。この時水分が少なくなっていたら、少し水を足してください。
- ④ マカロニがやわらかくなったら、牛乳を入れて、塩・こしょうで味を整え、出来上がり！！

※野菜はじゃが芋やしめじ等、お好みの野菜を入れて作ってみてください。

## 揚げパン

<材料 約4個分>

コッペパン	4個
揚げ油	適量
グラニュー糖	適量

《作り方》

- ① 揚げ油を170℃に加熱する。
- ② パンを油に入れ、片面を約1分ぐらい揚げ、きつね色になったらひっくり返す。
- ③ 反対側も同じように揚げる。
- ④ 全体的にきつね色になったら、バットに上げ、油切りする。
- ⑤ 熱いうちにグラニュー糖をまんべんなくまぶす。
- ⑥ 皿に盛り付け、出来上がり！！