



令和8年2月 幼児食 予定献立表



わらび保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
2	月	ポークハヤシライス マッシュポテト わかめすまし汁 バナナ	洋風お好み焼き ミルク	米 じゃが芋 小麦粉 長芋	豚肉 豚レバー わかめ かつお節 卵 ベーコン ピザチーズ 青のり粉 ミルク	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム缶 しめじ えのき トマト缶 パセリ バナナ キャベツ ホールコーン缶	チーズ入りの 洋風お好み焼きは 長芋入りで本格派!
3	火	雑穀御飯 肉豆腐 梅和え ほうれん草の味噌汁 フルーツゼリー	ジャムサンド ミルク	米 もちぎび 押麦 ゼリー 食パン ブルーベリージャム	豚肉 沖縄豆腐 しらす干し 煮干し かつお節 ミルク	玉葱 えのき 糸こんにゃく ねぎ キャベツ 梅干し ほうれん草	鬼は外、福は内! 今日は節分で豆まきを しますね。 お昼は大豆を使った 料理を用意しました!
4	水	雑穀御飯 煮魚 野菜イリチー さつま芋の味噌汁 たんかん	シリアルミルク	米 もちぎび 押麦 さつま芋 コーンフレーク	赤魚 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	生姜 キャベツ 人参 島人参 ピーマン 小松菜 たんかん	冬は煮魚が美味しい ですね 臭み消しと身体を温める 生姜を使っています
5	木	煮込みうどん きゃべつとささみのマヨ和え チーズ りんご	鮭おにぎり ヤクルト	うどん 米 白ごま	かつお節 豚肉 ささみ プロセスチーズ 鮭 きざみのり ヤクルト	乾燥椎茸 玉葱 小松菜 人参 生姜 キャベツ ホールコーン缶 りんご	麺料理に豚肉で タンパク質を強化 しました 食べ応えアリ!
6	金	雑穀御飯 鶏のから揚げ 五目煮 白菜と油揚げの味噌汁 ブルー	オレンジ蒸しケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 マーマレード	鶏もも肉 卵 豚肉 ボイル大豆 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	生姜 にんにく 大根 ごぼう 人参 白菜 ブルー	みんな大好き唐揚げ! 副菜もしっかり食べてね
7	土	そぼろ煮丼 ブロッコリーおかか和え もやしの味噌汁 たんかん	おせんべい バナナ ミルク	米 せんべい	合挽き肉 糸削り節 油揚げ わかめ かつお節 煮干し ミルク	大根 玉葱 人参 しめじ いんげん ブロッコリー もやし たんかん バナナ	一品料理の丼物は なるべく多数の 食材を使って バランスよく
9	月	ポークカレー 甘酢大根 しいたけと卵のすまし汁 バナナ	アメリカンドック ミルク	米 じゃが芋 小麦粉 ホットケーキミックス	豚肉 豚レバー スキムミルク 卵 かつお節 ウィナー ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 エリンギ りんご 大根 乾燥椎茸 バナナ	大好きなカレーライス おかわりの声が 聞こえます(^_^)
10	火	雑穀御飯 魚フライタルタルソース クープイリチー コーンバター味噌汁 ブルー	大学芋 ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 さつま芋 黒ごま	白身魚 卵 刻み昆布 豚肉 かつお節 ミルク	赤ピーマン 玉葱 胡瓜 切干し大根 人参 乾燥椎茸 ホールコーン缶 もやし ブルー	身がふわっとした 魚フライ 自家製のタルタルと 一緒にどうぞ!
12	木	雑穀御飯 豚肉とレバーの焼肉 マッシュかぼちゃ 絹豆腐の味噌汁 たんかん	バタートースト ミルク	米 もちぎび 押麦 食パン	豚レバー 豚肉 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 ピーマン 茄子 南瓜 ほうれん草 たんかん	レバーが苦手な子も 焼肉風だと 食べられるかも? チャレンジしてみてください
13	金	雑穀御飯 鮭のチーズフライ ブロッコリーソテー 玉葱の味噌汁 ブルー	パンプキンスープ 野菜クラッカー	米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉 生クリーム	鮭 粉チーズ 卵 鶏もも肉 油揚げ かつお節 煮干し ベーコン	ブロッコリー 人参 たけのこ水煮 玉葱 ねぎ ブルー 南瓜	衣にチーズをまわらせて コクをだし 美味しく仕上げます
14	土	スパゲティーナポリタン コールスローサラダ ワカメときのこの味噌汁 バナナ	おかかおにぎり ミルク	スパゲッティ 米 白ごま	ロースハム 粉チーズ わかめ かつお節 煮干し 糸削り節 きざみのり ミルク	玉葱 人参 ピーマン トマト缶 キャベツ りんご しめじ バナナ	ナポリタンは 日本発祥の Pasta 皆さん知ってましたか?

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





令和8年2月 幼児食 予定献立表



わらび保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
16	月	ビビンバ風 わかめスープ バナナ	黒糖くずもち ミルク	米 すりごま 白ごま 黒糖 タピオカ粉	卵 わかめ かつお節 きなこ ミルク	大根 胡瓜 人参 玉葱 たけのこ水煮 乾燥椎茸 ねぎ バナナ	お野菜もお肉も一緒に 摂れるビビンバ 野菜は意外となんでも 合います！
17	火	雑穀ごはん 納豆みそ 魚の竜田焼き 肉じゃが 大根ときのこのすまし汁 たんかん	サラダサンド ぶどうジュース	米 雑穀ミックス じゃが芋 食パン ぶどうジュース	納豆 白身魚 豚肉 かつお節 ささみ	生姜 にんにく 人参 玉葱 乾燥椎茸 グリーンピース冷 大根 えのき たんかん キャベツ パセリ	沖縄県産の美味しい みかんが出回って います、色々 食べ比べしてみてください
18	水	胚芽ロールパン チキンと野菜のポトフ マカロニサラダ みかんヨーグルト	ふりかけおにぎり ミルク	胚芽ロールパン じゃが芋 マカロニ 米	鶏もも肉 ウィンナー レッドキドニー缶 ツナ缶 プレーンヨーグルト ぎざみのり ミルク	キャベツ 大根 人参 玉葱 生姜 にんにく 胡瓜 ホールコーン缶 みかん缶	ポトフはお肉も お野菜もたっぷり 入っているので 朝食にもおすすめ です
19	木	お別れ遠足 (弁当日)	梅ゼリー 塩せんべい				今日は遠足！ いっぱい歩いた後の お弁当は格別です！
20	金	ドライカレー 花野菜サラダ まいたけのすまし汁 バナナ	お誕生ケーキ アンパンマンジュース	米 はちみつ すりごま	合挽き肉 豚レバー ポイル大豆 かつお節	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 レーズン ブロッコリー カリフラワー 舞茸 長葱 バナナ	レバーや大豆 お野菜の入った ドライカレーは 栄養満点！
21	土	ポロポロジュシー ウィンナーとゆで卵 胡瓜とワカメの和え物 みかん	職員研修	米	豚肉 ウィンナー 卵 わかめ ツナ缶	にんじん 乾燥椎茸 小松菜 胡瓜 みかん	
24	火	雑穀御飯 豚肉の照り焼き 人参シリシリ 白菜の味噌汁 たんかん	カリフラワーのかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 はちみつ	豚肉 卵 かつお節 煮干し ミルク	にんにく 人参 玉葱 ねぎ 白菜 ほうれん草 たんかん カリフラワー パセリ	旬の食材は高栄養！ いつものかき揚げに 旬のカリフラワーを プラスしました
25	水	野菜そば やま芋ニラいりちー りんご	ゆかりおにぎり 小魚(かかみ) 豆乳	ゆで沖縄そば やまいも 米 もちきび 押麦	かつお節 豚肉 カエリ 豆乳	キャベツ 人参 玉葱 にら りんご ゆかり粉	本来はスーチーと一緒に 炒めるのが一般的です が、保育園では豚バラで 旬の山芋はホクホクで 美味しいですよ～
26	木	雑穀御飯 鶏のケチャップ煮 コールスローサラダ 大根の味噌汁 バナナ	アップルシナモントースト ミルク	米 もちきび 押麦 食パン	鶏手羽元 鶏もも肉 油揚げ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 キャベツ 人参 レーズン 大根 乾燥椎茸 バナナ りんご レモン果汁	ケチャップソースは シナモン風味で 甘い香りがしますよ。
27	金	雑穀御飯 鯖塩焼き タマナーイリチー ゆしどうふ味噌汁 ブルーベリー	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米 もちきび 押麦 オートミール マシュマロ コーンフレーク 黒ごま 白ごま	さば 豚肉 かまぼこ ゆし豆腐 かつお節 ミルク	生姜 キャベツ 人参 もやし にら ねぎ ブルーベリー	普段よく食べている ゆし豆腐は沖縄の 郷土料理です
28	土	マーボー豆腐丼 白菜ツナ和え ほうれん草のすまし汁 みかん	ホットケーキ ミルク	米 ホットケーキミックス はちみつ	豚挽き肉 沖縄豆腐 ツナ缶 かつお節 卵 ミルク	にんにく 玉葱 乾燥椎茸 グリーンピース冷 白菜 人参 ほうれん草 みかん	今日はマーボー豆腐丼 よく噛んで食べてね

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。

