

献立表

2026年02月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
2	月	玄米ご飯、サバのゆかり焼き 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のみそ汁、果物(みかん)	こめかむクッキー 牛乳	熱と力になるもの 米(精白米)、米(玄米)	血や肉や骨になるもの さば 厚揚げ、ぶた肉(ひき肉) たまねぎ(甘みそ)、油あげ みかん	体の調子を整えるもの たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ こまつな、にんじん みかん
3	火	●鬼オムライス、金棒天ぷら 大豆の甘唐揚げ 野菜スープ、果物(オレンジ)	アガラサー 牛乳	米(精白米)、油 油、小麦粉 揚げ油、片栗粉、砂糖	●卵、とり肉(若鶏もも・皮なし) ホキ だいず(ゆで)	たまねぎ、にんじん、コーン(缶) ホキ にんじん、だいこん、たまねぎ オレンジ
4	水	ご飯、鶏肉のトマト煮、ごぼうの和え物 ゆし豆腐、果物(りんご)	●ツナサラダの ロールパン 牛乳	米(精白米) 油	とり肉(若鶏もも・皮なし) ツナ(油漬缶)、黒いりごま とうふ(ゆし豆腐)	ごぼう、にんじん、コーン(缶) 万能ねぎ りんご
5	木	ご飯、赤魚の煮つけ、豆腐ちゃんぶるー かぶのみそ汁、果物(バナナ)	もちもちどら焼き 牛乳	米(精白米) 砂糖 油	かさご とうふ(沖縄豆腐)、豚肩ロース 米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	しょうが キャベツ、にんじん、にら かぶ、こまつな バナナ
6	金	●沖縄そば、●切干し大根のサラダ ヨーグルト	チョコドーナツ 牛乳	ゆで沖縄めん、砂糖 ●マヨネーズ	つぶしあん(砂糖添加) 牛乳	万能ねぎ、しょうが にんじん、きゅうり、切り干しだいこん
7	土	肉みそ丼、きのこのみそ汁、果物(みかん)	くず餅	米(精白米)、油、砂糖	豚肩ロース、米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(甘みそ)	チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン みかん
9	月	青菜ご飯、白身魚のコンフライ おからイリチー ●かき玉汁、果物(りんご)	かぼちゃ チーズケーキ 牛乳	米(精白米) コーンフレーク、小麦粉、油 砂糖、ごま油	かれい おから、豚肩ロース ●卵、米みそ(甘みそ)	からしな 万能ねぎ、にんじん、干しいりたけ、あしがら(ゆで) にら、カットわかめ りんご
10	火	ご飯、白菜のクリームシチュー ●ひよこ豆サラダ、麦のスープ 果物(オレンジ)	●フレンチトースト 牛乳	米(精白米) じゃがいも ◎シーザードレッシング オートミール	牛乳、とり肉(若鶏むね皮なし) ひよこまめ(ゆで)	ほろい、たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん レタス、きゅうり、みずな にんじん、たまねぎ オレンジ
12	木	焼き鶏丼、小松菜のごま和え ●卵スープ(コーン)、果物(みかん)	●スティックパン 牛乳	米(精白米)、砂糖 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮付) ツナ(油漬缶)、ごま ●卵	たまねぎ、きさみのり こまつな、にんじん コーン(缶) みかん
13	金	ご飯、ハンバーグ、●サラサバ ポタージュスープ、いちご	チョコチップ クッキー 牛乳	米(精白米) パン粉、油 ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 じゃがいも	合ひき肉(牛・ぶた) ●卵、赤ハム 牛乳	たまねぎ きゅうり、にんじん、コーン(缶) にんじん いちご
14	土	ビビンバ丼、なすのみそ汁、果物(オレンジ)	ココアホットケーキ	米(精白米)、砂糖、油	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	なす、たまねぎ オレンジ
16	月	麦ご飯、赤魚のごま煮、●麩ちゃんぶるー もずくのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	チーズおかか おにぎり いりこ	米(精白米)、押麦 砂糖 麩(車ふ)、油	赤魚、白すりごま ●卵、豚肩ロース ●卵、味噌(淡色辛みそ)	キャベツ、もやし、にんじん、にら もずく(塩めき)、万能ねぎ グレープフルーツ
17	火	ご飯、からし菜炒め、●ひじき卵焼き キャベツのみそ汁、果物(オレンジ)	●アーサー天ぷら 牛乳	米(精白米) 油 砂糖、ごま油	とうふ(沖縄豆腐)、ツナ(油漬缶) ●卵 減塩みそ	からしな、にんじん にんじん、長ねぎ、ひじき キャベツ、しめじ、万能ねぎ オレンジ
18	水	ご飯、とりチリ、ほうれん草のナムル わかめスープ、果物(たんかん)	まんまるじゃが 牛乳	米(精白米) 片栗粉、砂糖、油 ごま油	とり肉(若鶏もも・皮付) ごま とうふ(絹ごし豆腐)	長ねぎ、たまねぎ もやし、ほうれん草、にんじん コーン(缶)、万能ねぎ、カットわかめ たんかん
19	木	納豆ご飯、さわら大根 きゅうりと人参の昆布あえ、豆腐すまし汁 果物(りんご)	牛乳もち	米(精白米) 砂糖 ごま油	とうふ(木綿豆腐)	だいこん、しょうが きゅうり、にんじん、塩こんぶ ほうれん草 りんご



オレンジこども園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
20	金	ご飯、チキンカレー、●コールスローサラダ 大根スープ、果物(バナナ)	●あげばん 牛乳	熱と力になるもの 米(精白米) じゃがいも ●マヨネーズ、砂糖	血や肉や骨になるもの とり肉(若鶏もも・皮なし)、ウインナー	体の調子を整えるもの にんじん、たまねぎ キャベツ、コーン(缶)、にんじん だいこん、黄ピーマン、ピーマン バナナ
21	土	マーボー丼、じゃがいものみそ汁 果物(バナナ)	ちんすこう	米(精白米)、砂糖、片栗粉 じゃがいも	きなこ 牛乳	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、にんじん わかめ(乾) バナナ
24	火	きびご飯、西京焼き、ひじき炒め 豆腐のみそ汁、果物(バナナ)	かぼちゃスコーン 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖 ごんにやく、砂糖	かれい、米みそ(甘みそ) 豚肩ロース、とうふ(凍り豆腐) ゆら(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	にんじん、ひじき、にら えのきたけ、万能ねぎ バナナ
25	水	●豚肉チャーハン、花シュウマイ きゅうりのゆかりあえ、チンゲン菜スープ 果物(みかん)	ブロッコリー 蒸しパン 牛乳	米(精白米)、油 片栗粉、シュウマイの皮、ごま油、砂糖	キャベツ、●卵 ぶた肉(ひき肉)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、長ねぎ たまねぎ、しょうが きゅうり チンゲンサイ、にんじん みかん
26	木	お弁当会	肉まん 牛乳	ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、赤ハム、チーズ	コーン(缶)、ブロッコリー
27	金	ミートスパゲティ ●ブロッコリーのオーロラソースサラダ ●卵スープ、ミニゼリー	●ブラウニー ジョア	ホットケーキ粉、砂糖	ふた肉(ひき肉)、牛乳 牛乳	たけのこ(ゆで)、たまねぎ、干しいりたけ
28	土	三色焼肉丼、わかめのみそ汁、果物(バナナ)	フライドポテト	スバゲティ、オリーブ油 ●マヨネーズ、砂糖	合ひき肉(牛・ぶた) ●卵	からしな、チンゲンサイ、たまねぎ、しょうが 万能ねぎ、カットわかめ バナナ

2月3日は節分です。節分とは、季節の変わり目という
意味で、「立春・立夏・立秋・立冬」の前日をさします。
特に、立春は旧暦で大晦日に相当する大事な日でした。
そこで、立春の前日の節分が重要視され、節分といえ
この日をさすようになったのです。
昔は、季節の分かれ目には、悪いが入りやすい日
だとされていたので、節分の豆まきには「邪気を追い払う」
という意味があります。また、豆をまいた後、自分の
年の数だけ豆を食べると1年風邪をひかずに元気で
過ごせると言われています。

節分にまつわる食べ物

恵方巻

目を閉じて願い事を思い浮かべながら、その年の最も良いとされる
方向(今年は、**南南東**)に向かって無言で一本丸かじります。
巻きずしを切らずに丸ごと食べるのは「縁を切らない」という意味が
込められています。

福豆

季節の変わり目には天候が不安定なため、病気になるか
やすく、悪い鬼(病氣)を追い払うために豆まきをします。

イワシ

鬼はイワシの臭みが嫌いで、鬼が近づかないようにします。
家の戸口に焼いたイワシの頭とヒラギの葉を組み合わせて
飾る事で家の中への侵入を防いでくれます。

丈夫な体をつくる食べ物

病氣から子どもの体を守るために、食生活で
免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆など
の発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。
毎日の食事には、免疫細胞をつくるものになる
たんぱく質を多く含む食品(魚、肉、大豆製品など)
をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物から
ビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に
1個、ミカンを食べることで手軽にビタミンCを摂る
ことができます。

免疫力を高めるおすすめの食材

- にんにく
殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- 納豆、漬物、ヨーグルトなど(発酵食品)
腸内環境を整える
- こまつな、ほうれん草
ビタミンA・C・Eを多く含む、抗酸化力が高い。
殺菌・デトックス作用
- しょうが
殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- だいこん
胃の消化を助け、腸の動きを整える