



# 2026年2月 幼児食予定献立表



愛の泉保育園

| 日  | 曜日 | 献立名  | おやつ                       | 備考   | あかの食品<br>(血や肉となる)                              | きいろの食品<br>(力や熱となる)             | みどりの食品<br>(体の調子を整える)  |  |
|----|----|--|---------------------------|--|--|--------------------------------|---|--|
| 2  | 月  | 胚芽米雑穀御飯<br>鮭の照焼き<br>千切りイリチー<br>豆腐のみそ汁<br>バナナ   | 3びきのくまの<br>スープ<br>野菜クラッカー | 今日のおやつは<br>絵本の3びきのくまに<br>出てくる美味しそうな<br>あのスープです                           | 鮭 豚肉 刻み昆布<br>沖縄豆腐 チーズ<br>スキムミルク                | 胚芽米 押麦<br>もちきび じゃが芋<br>クラッカー   | 切干大根 人参<br>乾燥椎茸 キャベツ<br>バナナ 玉葱 パセリ                            |  |
| 3  | 火  | ミートスパゲティー<br>温野菜サラダ<br>豆乳<br>たんかん  | ポロポロシューシー                 | 沖縄県産のみかんが<br>色々出回っています<br>食べ比べしたら<br>楽しいですね!                             | 合ミンチ チーズ<br>調製豆乳 豚肉                            | スパゲティー<br>すりごま 胚芽米             | 玉葱 人参 ピーマン<br>セロリ 乾燥椎茸 大根<br>にんにく トマト缶<br>南瓜 ブロッコリー<br>みかん いら |  |
| 4  | 水  | 胚芽米雑穀御飯<br>ひじき佃煮<br>チキンのハーブ焼き<br>胡瓜とみかんの和え物<br>豚汁<br>ドライブルー  | ちんすこう<br>酪農牛乳             | 子ども達が少し苦手な<br>酢の物ですが、果物を<br>入れて食べやすくしま<br>した、..、そしたら<br>人気メニューになり<br>ました | ひじき 鶏もも肉<br>わかめ 豚肉<br>酪農牛乳                     | 胚芽米 押麦<br>もちきび 白ごま<br>さといも 小麦粉 | 生姜 にんにく パセリ<br>胡瓜 みかん缶 大根<br>人参 玉葱 ごぼう<br>乾燥椎茸 葱 ブルーン         |  |
| 5  | 木  | <b>お別れ遠足</b><br> |                           |  |  |                                |   |  |
| 6  | 金  | 胚芽米雑穀御飯<br>パンプキンシチュー<br>スティック野菜<br>わかめのすまし汁<br>グレープフルーツ  | 田いもパン<br>酪農牛乳             | 今日の給食は緑の中間<br>が豊富です、病気に<br>負けない元気な体<br>を作ります                             | 鶏むね肉 わかめ<br>酪農牛乳                               | 胚芽米 押麦<br>もちきび じゃが芋<br>パン      | 南瓜 人参 玉葱 白菜<br>クリームコーン缶 大根<br>胡瓜 グレープフルーツ                     |  |
| 7  | 土  | 胚芽米御飯<br>のり佃煮<br>肉野菜炒め<br>かちゅー湯<br>たんかん  | 青菜おにぎり<br>酪農牛乳            | みんな大好きな<br>かちゅー湯、かつお節<br>をそのまま食べるので<br>蛋白質も豊富です                          | のり佃煮 豚肉<br>厚揚げ 糸削り節<br>酪農牛乳                    | 胚芽米                            | にんにく 生姜 人参<br>キャベツ 玉葱 いら<br>赤ピーマン 長ねぎ<br>みかん                  |  |
| 9  | 月  | 胚芽米雑穀御飯<br>アーサの佃煮<br>豚肉の生姜焼き<br>ほうれん草お浸し<br>ゆし豆腐汁<br>ドライブルー  | モダン焼き<br>酪農牛乳             | 初挑戦のメニュー!<br>モダン焼き!<br>お好み焼きの上に<br>焼きそばをのけて<br>焼きます!<br>お楽しみに~           | アーサ 豚肉 油揚げ<br>ゆし豆腐 卵<br>豚ミンチ 青のり粉<br>糸削り節 酪農牛乳 | 胚芽米 押麦<br>もちきび 小麦粉<br>長芋 中華めん  | 玉葱 ピーマン 生姜<br>赤ピーマン ほうれん草<br>人参 葱 ブルーン<br>キャベツ                |  |
| 10 | 火  | 胚芽米雑穀御飯<br>お豆腐田楽<br>肉ごぼう炒め<br>大根のすまし汁<br>りんご   | せんべい<br>黒糖<br>酪農牛乳        | 沖縄県産の黒糖は<br>ミネラルが豊富です<br>料理に入れてもコク<br>がでて美味しくなり<br>ます                    | 沖縄豆腐 牛肉<br>わかめ 酪農牛乳                            | 胚芽米 押麦<br>もちきび 白ごま<br>せんべい 黒糖  | しその葉 人参 ごぼう<br>玉葱 エリンギ 生姜<br>にんにく 大根 りんご                      |  |
| 12 | 木  | 牛丼<br>納豆おろし和え<br>かちゅー湯<br>ドライブルー   | 型抜きクッキー<br>酪農牛乳           | 大根おろしは食べ物<br>の消化を助けて胃腸の<br>調子を整える働きが<br>あります                             | 牛肉 挽きわり納豆<br>糸削り節 酪農牛乳                         | 胚芽米 小麦粉                        | 玉葱 人参 ましたけ<br>グリーンピース 大根<br>ほうれん草 長ねぎ<br>ブルーン                 |  |
| 13 | 金  | 胚芽米雑穀御飯<br>納豆みそ<br>野菜とささみの和え物<br>魚汁<br>フルーツポンチ   | お豆腐ブラウニー<br>酪農牛乳          | 卵も乳製品も使っ<br>てないお豆腐ブラウニー<br>アレルギーのある子も<br>一緒に食べれます                        | 挽きわり納豆 ささみ<br>白身魚 昆布<br>絹ごし豆腐 酪農牛乳             | 胚芽米 押麦<br>もちきび すりごま<br>小麦粉     | 人参 キャベツ 大根<br>ホールコーン缶 バナナ<br>パイン缶 みかん缶<br>レーズン                |  |
| 14 | 土  | <b>お弁当</b><br> |                           |  |  |                                |   |  |

\*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。



# 2026年 2月 幼児食予定献立表



愛の泉保育園

| 日  | 曜日 | 献立名   | おやつ                      | 備考  | あかの食品<br>(血や肉となる)                               | さいろの食品<br>(カや熱となる)               | みどりの食品<br>(体の調子を整える)   |
|----|----|---|--------------------------|---|---|----------------------------------|--|
| 16 | 月  | ビビンバ<br>小魚<br>わかめスープ<br>ドライブルー                                    | パンプキンサンド                 | 牛肉は蛋白質、鉄分<br>ビタミン、亜鉛など<br>が豊富です、<br>みそ風味のビビンバは<br>人気メニューです    | 牛肉 卵 カエリ<br>わかめ                                 | 胚芽米 すりごま<br>白ごま 食パン              | にんにく 生姜 大根<br>胡瓜 人参 玉葱<br>えのき ブルー 南瓜                           |
| 17 | 火  | うっちゃんライス<br>スープカレー<br>ゆでたまご<br>キャベツの甘酢和え<br>みかんヨーグルト              | メープルマフィン<br>酪農牛乳         | ひまわり組さんは<br>小学校の給食に向けて<br>茹で卵を自分でむき<br>ます、上手にむける<br>かな?楽しみですね | 鶏もも肉 卵<br>プレーンヨーグルト<br>酪農牛乳                     | 胚芽米 マフィン                         | キャベツ 人参 南瓜<br>玉葱 トマト缶 生姜<br>にんにく レーズン<br>レッドキャベツ<br>みかん缶       |
| 18 | 水  | 胚芽米雑穀御飯<br>魚の和風ムニエル<br>ピーマンのカレーソテー<br>呉汁<br>バナナ                   | ヨーグルト<br>ビスケット           | 呉汁とは大豆を潰して<br>みそ汁に混ぜます。<br>栄養満点の汁物です                          | 白身魚 あおりの粉<br>豚ミンチ 茹で大豆<br>豆乳 ヨーグルト              | 胚芽米 押麦<br>もちきび 小麦粉<br>さといも ビスケット | にんにく 玉葱 人参<br>キャベツ ピーマン<br>赤ピーマン 大根 ねぎ<br>バナナ                  |
| 19 | 木  | <b>お誕生会<br/>(お弁当・すいとう)</b>  | お誕生ケーキ<br>酪農牛乳           | 2月生まれの<br>おともだち~<br>おめでとうございます                                |   |                                  |  |
| 20 | 金  | 鶏肉と根菜の丼<br>チーズ<br>愛の泉ファイトスープ<br>りんご                               | 野菜とチーズの<br>ケーキサレ<br>酪農牛乳 | お野菜とチーズの<br>入った塩味の<br>ケーキサレは朝食に<br>おすすめです                     | 刻みのり 鶏もも肉<br>チーズ 卵 酪農牛乳                         | 胚芽米 白ごま<br>小麦粉                   | ごぼう 人参 れんこん<br>いんげん 玉葱 南瓜<br>キャベツ りんご<br>パセリ                   |
| 21 | 土  | 胚芽米御飯<br>クリームシチュー<br>わかめのすまし汁<br>ドライブルー                           | りんごタルト<br>酪農牛乳           | シチューはクリーム<br>コーンを入れると<br>コクがでて美味しく<br>なりますよ!                  | 鶏むね肉 わかめ<br>酪農牛乳                                | 胚芽米 ジャガイモ<br>タルト                 | 人参 玉葱 キャベツ<br>エリンギ ブルー<br>クリームコーン缶                             |
| 24 | 火  | 和風そぼろ丼<br>小魚佃煮<br>ほうれん草のみそ汁<br>バナナ                                | お野菜キッシュ<br>野菜ジュース<br>バナナ | 不足がちなカルシウム<br>小魚佃煮で補います<br>簡単なのでお家でも<br>作ってみてくださいね            | 刻みのり 豚ミンチ<br>沖縄豆腐 カエリ 卵<br>豚ばら肉 酪農牛乳<br>プロセスチーズ | 胚芽米 白ごま<br>パイシート                 | 人参 いんげん 生姜<br>乾燥椎茸 ほうれん草<br>バナナ 玉葱 南瓜<br>ブロッコリー                |
| 25 | 水  | ハヤシライス<br>グリーンサラダ<br>大根のすまし汁<br>グレープフルーツ                          | 芋アングギー<br>酪農牛乳           | 芋アングギーは<br>少し食べにくいので<br>りす組・ひよこ組さん<br>はふかし芋になります              | 豚肉 わかめ<br>酪農牛乳                                  | 胚芽米 さつま芋<br>タピオカ                 | 玉葱 セロリ 人参<br>えのき トマト缶<br>レタス ブロッコリー<br>コーン缶 りんご 大根<br>グレープフルーツ |
| 26 | 木  | 野菜そば<br>山芋イリチー<br>たんかん  | 味噌おにぎり<br>酪農牛乳           | 山芋の大きさを勝負<br>する山芋スープ<br>大きい物は100kg<br>を超えるそうです                | 豚肉 かまぼこ<br>豚ばら肉 刻みのり<br>酪農牛乳                    | 沖縄そば 山芋<br>胚芽米                   | キャベツ 人参 玉葱<br>島人参 なら みかん                                       |
| 27 | 金  | 胚芽米雑穀御飯<br>納豆けずり和え<br>鶏とじゃが芋の<br>味噌ソースかけ<br>ほうれん草お浸し<br>かちゅー湯 バナナ | かまぼこおにぎり                 | 手作りの<br>かまぼこおにぎり!<br>みんな大好きです!                                | 挽きわり納豆<br>糸削り節 鶏もも肉<br>油揚げ 魚すりみ<br>卵            | 胚芽米 押麦<br>もちきび ジャガイモ             | 玉葱 生姜 にんにく<br>葱 ほうれん草 人参<br>長ねぎ バナナ なら                         |
| 28 | 土  | 胚芽米御飯<br>筑前煮<br>わかめのみそ汁<br>たんかん                                   | シュガーラスク<br>酪農牛乳          | サクサクのラスクは<br>噛んだ時の音や食感<br>も楽しみましょう                            | 鶏もも肉 わかめ<br>酪農牛乳                                | 胚芽米 さといも<br>食パン                  | 大根 人参 乾燥椎茸<br>玉葱 えのき みかん                                       |

\*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。

