



令和8年 2月

幼児食 予定献立表



輝宝保育園

日曜日	献立名	おやつ	ぎいろの食品 (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	恵方巻き 小魚佃煮 五目煮 あさり味噌汁 たんかん	シリアルミルク	米 白ごま マヨネーズ 白ごま コーンフレーク	卵 ツナ缶 カエリ かに風味かまぼこ 焼きのり 鶏もも肉 大豆 かつお節 ミルク 殻付あさり 絹ごし豆腐	胡瓜 大根 ごぼう 人参 ねぎ たんかん	行事食の恵方巻。 手巻き寿司で 丁寧に作りました。
3火	肉うどん 梅和え チーズ バナナ	かまぼこおにぎり 豆乳	うどん 米	かつお節 豚肉 しらす干し 卵 プロセスチーズ 魚のすり身 調製豆乳	乾燥椎茸 玉葱 人参 生姜 キャベツ たら 梅干し バナナ	おやつのかまぼこ おにぎり！ 楽しみですね！
4水	ポークハヤシライス マッシュポテト わかめすまし汁 ブルーベリー	ジャムサンド ミルク	米 じゃが芋 ブルーベリージャム 食パン	豚肉 豚レバー わかめ かつお節 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 ブルーベリー	ハヤシライスに レバーをプラスして 鉄分強化です
5木	お弁当	オレンジ蒸しケーキ ミルク				今日のお弁当は 何が入っているかな？ 楽しみですね！
6金	雑穀御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 野菜イリチー ほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ	大学芋 ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ さつま芋 黒ごま	白身魚 豚肉 煮干し かつお節 ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 キャベツ 島人参 ピーマン ほうれん草 グレープフルーツ	野菜炒めに島人参が 入っています 沖縄県産の鮮やかな 黄色の人参探して みてね
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 ブルーベリー	スティックパン ココア	米 パン	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 ブルーベリー	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	雑穀御飯 豚肉とレバーの焼肉 マッシュかぼちゃ ワカメと絹豆腐の味噌汁 パイナップル	アメリカンドック ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 ホットケーキミックス	豚レバー 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ウインナー 卵 ミルク	玉葱 人参 ピーマン 茄子 南瓜 バイナップル	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
10火	雑穀御飯 すき焼き風 粉ふき芋 アーサの味噌汁 たんかん	サラダサンド ぶどうジュース	米 もちきび 押麦 じゃが芋 食パン マヨネーズ ぶどうジュース	豚肉 沖縄豆腐 青のり粉 かつお節 乾燥あおさ 煮干し ささみ	玉葱 白菜 えのき 糸こんにゃく 春菊 ねぎ みかん キャベツ パセリ	野菜がたっぷり摂れる すき焼きは栄養満点！ 寒い時期は体がポカポカ するものを食べて 温まり元気いっぱい！
12木	豚丼 ほうれん草のお浸し わかめの味噌汁 バナナ	固形ヨーグルト おせんべい	米 せんべい	豚肉 油揚げ わかめ 煮干し かつお節 固形ヨーグルト	玉葱 にんじん 生しいたけ ごぼう にんにく 生姜 グリーンピース ほうれん草 ねぎ バナナ	豚肉はビタミンBが 豊富です、疲れを とり元気な体を 作ります
13金	雑穀御飯 鮭のチーズフライ ブロッコリーソテー 玉葱と油揚げの味噌汁 ブルーベリー	ココアケーキ	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉	鮭 粉チーズ 卵 鶏もも肉 油揚げ かつお節 煮干し	ブロッコリー 人参 にんじん 玉葱 たけのこ水煮 ねぎ ブルーベリー	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
14土	スパゲティーナポリタン 野菜サラダ ワカメときこの味噌汁 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 ツナ缶 粉チーズ わかめ かつお節 煮干し 糸削り節 ミルク きざみのり	玉葱 人参 ピーマン トマト缶 レタス 胡瓜 赤ピーマン しめじ バナナ	ナポリタンは 日本発祥の Pasta です 仕上げにバターを プラスして風味よく しています

*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



輝宝保育園

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	ピピンバ風 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 芋くず タピオカ粉	豚肉 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	黒糖くずもちはや ゆっくり噛んで 食べてね!
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	クファージュシー 豆乳	米 雑穀ミックス じゃが芋	納豆 白身魚 豚肉 かつお節 ひじき 調製豆乳	生姜 にんにく 人参 玉葱 乾燥椎茸 グリーンピース 大根 えのき たんかん ねぎ	沖縄県産の美味しい みかんが出回って います、色々 食べ比べてみてね
18	水	タコライス じゃが芋煮っころがし わかめのみそ汁 パン缶	りんごのスコーン ミルク	米 じゃが芋 生クリーム 小麦粉	合挽き肉 わかめ ポイル大豆 煮干し サラダ用チーズ 卵 青のり粉 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 トマト缶 レタス トマト エリンギ パン缶 りんご	りんごとシナモンを 煮込んで冷まして スコーンの生地に 混ぜて焼いたスコーン 香りと食感を楽しんで 下さいね
19	木	ドライカレー 花野菜サラダ わかめすまし汁 バナナ	パンブキンスープ 野菜クラッカー	米 はちみつ マヨネーズ すりごま 生クリーム	合挽き肉 鶏レバー ポイル大豆 わかめ 豚バラ肉スライス かつお節	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 レーズン バナナ ブロッコリー 南瓜 カリフラワー	レバーや大豆 お野菜の入った ドライカレーは 栄養満点!
20	金	とうもろこし御飯 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	お誕生ケーキ ミルク	米 もちぎび じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 小麦粉 生クリーム	鶏もも肉 ツナ缶 ウインナー 卵 レッドキドニー缶 プレーンヨーグルト ミルク	ホールコーン缶 キャベツ 大根 人参 玉葱 生姜 にんにく 胡瓜 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
21	土	雑穀御飯 ひじき佃煮 大根と島人参のイリチー ほうれん草の味噌汁 たんかん	ふりかけおにぎり ミルク	米 押麦 もちぎび 白ごま	ひじき 系削り節 豚肉 厚揚げ豆腐 煮干し かつお節 ミルク	大根 人参 島人参 にら ほうれん草 たんかん	ミネラルたっぷりの ひじき佃煮 子供達に人気です 簡単なので家で 作ってみて下さいね
24	火	雑穀御飯 豚肉の照り焼き 人参シリシリー 白菜の味噌汁 グレープフルーツ	カリフラワーの かき揚げ 乳酸ドリンク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 はちみつ	豚肉 卵 かつお節 煮干し 乳酸ドリンク	にんにく 人参 玉葱 ねぎ 白菜 パセリ ほうれん草 グレープフルーツ カリフラワー	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 たんかん	ゆかりおにぎり 豆乳	ゆで沖縄そば やまいも 米 もちぎび 押麦	かつお節 豚肉 豚バラ肉 調製豆乳	キャベツ 人参 玉葱 にら たんかん ゆかり粉	本来はスーチャーと一緒 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	和風そぼろ丼 ポパイサラダ アーサのみそ汁 バナナ	ポークカレー	米 じゃが芋	ぎざみのり ツナ缶 沖縄豆腐 豚挽き肉 乾燥あおさ 煮干し かつお節 豚肉	いんげん 乾燥椎茸 人参 生姜 しめじ ほうれん草 玉葱 ホールコーン缶 バナナ にんにく りんご	今日は カレーパーティー 楽しみですね!
27	金	雑穀御飯 魚フライタルタルソース クーブイリチー コーンバター味噌汁 ブルー	玄米ドリンク チーズ 塩せんべい	米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 玄米 じゃが芋 黒糖 塩せんべい	白身魚 卵 刻み昆布 豚肉 かつお節 プロセスチーズ	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 生姜 もやし ブルー	寒い日に温かくて 黒糖の甘味が美味し い玄米ドリンク いいですね!
28	土	マーボー豆腐丼 白菜ツナ和え わかめすまし汁 グレープフルーツ	ホットケーキ ミルク	米 はちみつ ホットケーキミックス	豚挽き肉 沖縄豆腐 ツナ缶 わかめ かつお節 牛乳	にんにく 玉葱 乾燥椎茸 白菜 グリーンピース 人参 グレープフルーツ	保育園のマーボー 豆腐はお味噌と オイスターソース で味付けしています 美味しいですよ~

*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。

