様式F118

2026年02月の献立

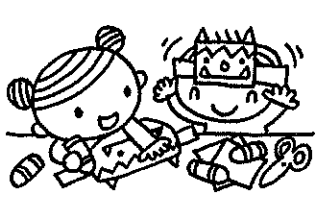
献　立　表

※ひよこ組・あひる組は麦ごはんが白飯になります
※移行期は、たけのこ・ごぼう・れんこん・きくらげ・しらたき・こんにゃく抜き・カレー薄めです

米田西保育園(一般)

【たくさん食べて、寒さを乗り切ろう！】

もうしばらく、寒い日は続きそうですが、日中は温かく、
少しずつ春の気配も感じられるようになってきました！
2月の節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を込めて
悪いものを追い出す日。
邪気祓いとして、「鬼は外・福は内」と言いながら、
豆まきをしたり恵方巻を食べたりします。
豆まきの豆（大豆）には、たくさんの栄養があるため、
鬼を追い出すパワーがたくさん詰まっているそうですよ！
また、鬼はイワシを焼いたときの匂いが苦手なので、
外でイワシを焼いて、鬼を追い払います！



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日

2　牛乳　ベジタブルせんべい

麦ごはん	米　押麦
麻婆豆腐	木綿豆腐　鶏ひき肉　たまねぎ　干ししいたけ　たけのこ　にんじん　しょうが　にんにく　ゆみそ　片栗粉　ごま油　にら　卵がらスープ　しょうゆ
春雨の酢の物	はるさめ　きゅうり　にんじん　すりごま　酢　食塩　しょうゆ　砂糖　ごま油
わかめスープ	カットわかめ　ごま油　卵がらスープ　食塩　しょうゆ　ごま
牛乳・金時豆	牛乳　金時豆　砂糖
塩おにぎり	米　食塩

3　牛乳　ざらめせんべい

ちらし寿司(0.1才)	米　酢　みりん　しょうゆ　砂糖　さけフレーク　きゅうり　コーン缶　きざみのり
巻きずし(2.3.4.5才)	米　酢　みりん　しょうゆ　砂糖　きゅうり　ツナ油漬缶　マヨネーズ(卵なし)　コーン缶　焼きのり
イワシの塩焼き	いわし　さわら(0.1.2才)　食塩
すまし汁	たまねぎ　にんじん　ねぎ　食塩　しょうゆ　けずりぶし
牛乳	牛乳
にんじんケーキ	にんじん　小麦粉　卵　無塩バター　砂糖　ベーキングパウダー

4　牛乳　星っこ

麦ごはん	米　押麦
鶏肉のオーロラソースかけ	鶏肉　食塩　片栗粉　油　ケチャップ　マヨネーズ　レモン果汁　砂糖　パセリ粉
ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	ブロッコリー　カリフラワー　コーン缶　ツナ油漬缶　酢　砂糖　しょうゆ　オリーブ油
コンソメスープ	じゃがいも　たまねぎ　しめじ　にんじん　コンソメ　食塩　しょうゆ
牛乳	牛乳
うどん	ゆでうどん　たまねぎ　にんじん　油揚げ　ねぎ　しょうゆ　みりん　けずりぶし　こんぶ

5　牛乳　きなこせんべい

炊き込みごはん	米　鶏もも肉　にんじん　ごぼう　干ししいたけ　しょうゆ　みりん　食塩　けずりぶし
鮭の塩焼き	さけ　食塩
かぼちゃの煮物	かぼちゃ　砂糖　みりん　しょうゆ　酒　けずりぶし
こまつなのみそ汁	こまつな　たまねぎ　米みそ　いりこ　こんぶ
牛乳	牛乳
揚げパン	ロールパン　油　きな粉　砂糖

6　牛乳　ミニハート

白飯	米
鶏手羽元の煮物	鶏手羽元　鶏肉（01歳）　にんにく　しょうが　酒　みりん　砂糖　しょうゆ
小松菜のツナ和え	こまつな　もやし　ツナ油漬缶　しょうゆ　砂糖
白菜のみそ汁	はくさい　えのきたけ　焼きこんにゃく　ねぎ　米みそ　いりこ　こんぶ
牛乳・デコポン	牛乳　デコポン
チヂミ	米粉　片栗粉　豚ひき肉　にら　にんじん　食塩　ごま油　しょうゆ　砂糖　酢

7　牛乳　こんぶおかき

ビビンバ丼	米　豚ひき肉　砂糖　しょうゆ　にんにく　しょうが　油　もやし　ほうれんそう　にんじん　ごま油　食塩　ごま
スープ	春雨げ　カットわかめ　えのきたけ　卵がらスープ　食塩　しょうゆ
牛乳・バナナ	牛乳　バナナ
フライドポテト	じゃがいも　油　食塩　あおのり

9　牛乳　ベジタブルせんべい

麦ごはん	米　押麦
鶏の照り焼きブロッコリー	鶏もも肉　砂糖　みりん　しょうゆ　酒　ブロッコリー　食塩
高野豆腐の煮物	凍り豆腐　にんじん　干ししいたけ　しょうゆ　砂糖　みりん　けずりぶし
ごぼうのみそ汁	ごぼう　たまねぎ　まいたけ　ねぎ　米みそ　いりこ　こんぶ
牛乳・みかん	牛乳　みかん
まっくろくろすけ	さつまいも　無塩バター　ココア　砂糖

10　牛乳　ざらめせんべい

おみそごはん	米　鶏ひき肉　挽きわり納豆　にんじん　ごぼう　しょうが　米みそ　砂糖　みりん　油
さわらの漬け焼き	さわら　しょうゆ　みりん
はくさいのおかか和え	はくさい　にんじん　しょうゆ　砂糖　かつお節
豆腐のすまし汁	木綿豆腐　しいたけ　トウミョウ　しょうゆ　みりん　食塩　けずりぶし
牛乳	牛乳
さつまいもパイ	米粉ぎょうざの皮　さつまいも　砂糖　油

11　建国記念日

12　牛乳　きなこせんべい

白飯	米
赤魚の煮つけ	あかうお　酒　みりん　砂糖　しょうゆ　けずりぶし
炒めなます	れんこん　にんじん　だいこん　油　砂糖　しょうゆ　酢　すりごま
なめこのみそ汁	なめこ　油揚げ　カットわかめ　米みそ　いりこ　こんぶ
牛乳	牛乳
あずきケーキ	あずき　小麦粉　無塩バター　砂糖　ベーキングパウダー　卵

13　牛乳　ミニハート

麦ごはん	米　押麦
豚肉の生姜焼き	豚肉　しょうが　しょうゆ　みりん　砂糖
白和え	木綿豆腐　ほうれんそう　にんじん　焼きこんにゃく　白みそ　砂糖　しょうゆ　すりごま
卵のみそ汁	卵　たまねぎ　ねぎ　米みそ　いりこ　こんぶ
牛乳・バナナ	牛乳　バナナ
れんこんチップス	れんこん　油　食塩

14　牛乳　こんぶおかき

塩焼きそば	焼きそばめん　豚肉　キャベツ　にんじん　もやし　にら　ごま油　卵がらスープ　食塩　みりん
スープ	カットわかめ　油揚げ　たまねぎ　卵がらスープ　食塩　しょうゆ
牛乳・かみかみ昆布	牛乳　こんぶ
鮭チャーハン	米　だいこんの葉　さけフレーク　ごま　しょうゆ　ごま油

16　牛乳　ベジタブルせんべい

麦ごはん	米　押麦
麻婆豆腐	木綿豆腐　鶏ひき肉　たまねぎ　干ししいたけ　たけのこ　にんじん　しょうが　にんにく　ゆみそ　片栗粉　ごま油　にら　卵がらスープ　しょうゆ
春雨の酢の物	はるさめ　きゅうり　にんじん　すりごま　酢　食塩　しょうゆ　砂糖　ごま油
わかめスープ	カットわかめ　ごま油　卵がらスープ　食塩　しょうゆ　ごま
牛乳・金時豆	牛乳　金時豆　砂糖
塩おにぎり	米　食塩

17　牛乳　ざらめせんべい

白飯	米
いわしのかば焼き	いわし　さわら(01歳)　片栗粉　油　しょうゆ　みりん　酒　砂糖
ほうれん草の胡麻和え	ほうれんそう　はくさい　にんじん　しょうゆ　砂糖　すりごま
だいこんのみそ汁	だいこん　しいたけ　トウミョウ　米みそ　いりこ　こんぶ
牛乳・ぽんかん	牛乳　ぽんかん
鬼まんじゅう	さつまいも　砂糖　小麦粉　食塩

18　牛乳　星っこ

麦ごはん	米　押麦
鶏肉のオーロラソースかけ	鶏肉　食塩　片栗粉　油　ケチャップ　マヨネーズ　レモン果汁　砂糖　パセリ粉
ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	ブロッコリー　カリフラワー　コーン缶　ツナ油漬缶　酢　砂糖　しょうゆ　オリーブ油
コンソメスープ	じゃがいも　たまねぎ　しめじ　にんじん　コンソメ　食塩　しょうゆ
牛乳	牛乳
うどん	ゆでうどん　たまねぎ　にんじん　油揚げ　ねぎ　しょうゆ　みりん　けずりぶし　こんぶ

19　牛乳　きなこせんべい

炊き込みごはん	米　鶏もも肉　にんじん　ごぼう　干ししいたけ　しょうゆ　みりん　食塩　けずりぶし
鮭の塩焼き	さけ　食塩
かぼちゃの煮物	かぼちゃ　砂糖　みりん　しょうゆ　酒　けずりぶし
こまつなのみそ汁	こまつな　たまねぎ　米みそ　いりこ　こんぶ
牛乳	牛乳
揚げパン	ロールパン　油　きな粉　砂糖

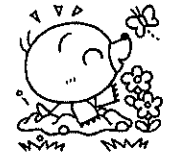
20　牛乳　ミニハート

白飯	米
鶏手羽元の煮物	鶏手羽元　鶏肉（01歳）にんにく　しょうが　酒　みりん　砂糖　しょうゆ
小松菜のツナ和え	こまつな　もやし　ツナ油漬缶　しょうゆ　砂糖
白菜のみそ汁	はくさい　えのきたけ　焼きこんにゃく　ねぎ　米みそ　いりこ　こんぶ
牛乳・デコポン	牛乳　デコポン
チヂミ	米粉　片栗粉　豚ひき肉　にら　にんじん　食塩　ごま油　しょうゆ　砂糖　酢

21　牛乳　こんぶおかき

ビビンバ丼	米　豚ひき肉　砂糖　しょうゆ　にんにく　しょうが　油　もやし　ほうれんそう　にんじん　ごま油　食塩　ごま
スープ	春雨げ　カットわかめ　えのきたけ　卵がらスープ　食塩　しょうゆ
牛乳・バナナ	牛乳　バナナ
フライドポテト	じゃがいも　油　食塩　あおのり

23　天皇誕生日



24　牛乳　ざらめせんべい

おみそごはん	米　鶏ひき肉　挽きわり納豆　にんじん　ごぼう　しょうが　米みそ　砂糖　みりん　油
さわらの漬け焼き	さわら　しょうゆ　みりん
はくさいのおかか和え	はくさい　にんじん　しょうゆ　砂糖　かつお節
豆腐のすまし汁	木綿豆腐　しいたけ　トウミョウ　しょうゆ　みりん　食塩　けずりぶし
牛乳	牛乳
さつまいもパイ	米粉ぎょうざの皮　さつまいも　砂糖　油

25　牛乳　星っこ

麦ごはん かつおふりかけ	米　押麦　かつお節　ごま　しょうゆ　みりん
塩ちゃんこ鍋	豚肉　木綿豆腐　はくさい　たまねぎ　にんじん　しめじ　えのきたけ　しいたけ　水　酒　ごま油　しょうゆ　みりん　しょうが　にんにく　卵がらスープ
さつまいもの煮物	さつまいも　しょうゆ　みりん　砂糖　けずりぶし
牛乳	牛乳
マカロニグラタン	マカロニ　じゃがいも　たまねぎ　鶏もも肉　小麦粉　無塩バター　コンソメ　牛乳　ピザ用チーズ　パセリ粉

26　牛乳　きなこせんべい

白飯	米
赤魚の煮つけ	あかうお　酒　みりん　砂糖　しょうゆ　けずりぶし
炒めなます	れんこん　にんじん　だいこん　油　砂糖　しょうゆ　酢　すりごま
なめこのみそ汁	なめこ　油揚げ　カットわかめ　米みそ　いりこ　こんぶ
牛乳	牛乳
あずきケーキ	あずき　小麦粉　無塩バター　砂糖　ベーキングパウダー　卵

27　牛乳　ミニハート

麦ごはん	米　押麦
豚肉の生姜焼き	豚肉　しょうが　しょうゆ　みりん　砂糖
白和え	木綿豆腐　ほうれんそう　にんじん　焼きこんにゃく　白みそ　砂糖　しょうゆ　すりごま
卵のみそ汁	卵　たまねぎ　ねぎ　米みそ　いりこ　こんぶ
牛乳・バナナ	牛乳　バナナ
れんこんチップス	れんこん　油　食塩

28　牛乳　こんぶおかき

塩焼きそば	焼きそばめん　豚肉　キャベツ　にんじん　もやし　にら　ごま油　卵がらスープ　食塩　みりん
スープ	カットわかめ　油揚げ　たまねぎ　卵がらスープ　食塩　しょうゆ
牛乳・かみかみ昆布	牛乳　こんぶ
鮭チャーハン	米　だいこんの葉　さけフレーク　ごま　しょうゆ　ごま油

【こどもたちに人気！】

おみそごはん

ごはんのおともに！お野菜も入ってます！

【材料】

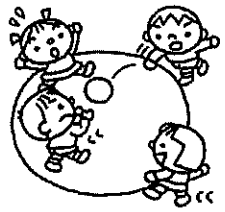
鶏ひき肉	50g
ひきわり納豆	60g
にんじん	30g
ごぼう	30g
しょうが	2g
みそ	大1
砂糖	小1
みりん	小1/3
油	適量

【作り方】

①しょうがはすりおろして、にんじん・ごぼうは粗みじん切りする。

②フライパンに油とすりおろしたしょうが・鶏ひき肉をいれて、炒める。

③鶏ひき肉に火が通ってきたら、にんじん・ごぼうもいれて、さらに炒める。

④にんじん・ごぼうにも火が通ってきたら、調味料をいれて、再度サッと炒める。

⑤火を止めて、納豆と混ぜ合わせれば、完成！