

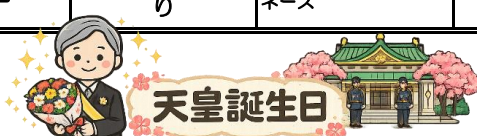

●2月の旬●
菜の花・ぶい・たら
フロコリー・カリフラワー
大根・白菜・ほうれん草

令和8年1月30日発行
認定こども園 きらり園

日	曜	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ	黄：体の力になる食べ物	赤：体をつくる食べ物	緑：体を元気にする食べ物	エネルギー タンパク質 脂質 水分	
2	月		麦ごはん ハンバーグ（大豆） 豆乳スープ ひじきの煮物	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク アメリカンドッグ	米・押麦・ホットケーキミックス・油・ごま油・片栗粉・三温糖・コーンフレーク	牛乳・スキムミルク・豚ミンチ・ウィンナー・牛ミンチ・水煮大豆・豆乳・刻み揚げ・卵	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・エノキ・しめじ・絹さや・ひじき	589.5 kcal 25.8 g 27.6 g 1.6 g	
3	火	節分	牛しぐれ太巻き 枝豆の白和え あさりとじゃが芋のみそ汁	牛乳 蒸し芋	カルピス ココアホットケーキ	米・押麦・さつま芋・じゃが芋・マヨネーズ・メープルシロップ・三温糖	牛乳・スキムミルク・牛肉・木綿豆腐・カルピス・だし巻き玉子・あさり・卵・味噌	レタス・人参・玉ねぎ・きゅうり・むき枝豆・コーン・絹さや・海苔・ごま・しょうが	615.4 kcal 22.6 g 19.1 g 2.0 g	
4	水		ゆかりご飯 ひじきとキャベツのサラダ 豚汁 みかん	牛乳 バナナ	スキムミルク クラッカーサンド（いちごジャム）	米・押麦・マヨネーズ・油・ごま油	牛乳・スキムミルク・豚肉・厚揚げ・ベーコン・味噌	みかん・バナナ・白菜・キャベツ・玉ねぎ・コーン・イチゴジャム・深ネギ・ごぼう・人参・ひじき・ごま	516.8 kcal 17.3 g 15.4 g 1.7 g	
5	木		納豆ごはん サバの焼きおろし煮 小松菜のおかか和え 豆腐みそ汁	牛乳 ビスコ	スキムミルク お好み焼き	米・押麦・里芋・小麦粉・とうろ・油・三温糖	牛乳・スキムミルク・サバ・豆腐・豚肉・納豆・ビスコ・味噌・かつお節	大根・小松菜・キャベツ・人参・深ネギ・わかめ・青のり	430.3 kcal 23.2 g 12.4 g 1.5 g	
6	金		カレーうどん 厚焼き玉子 もやしのごま酢和え ヨーグルトバナナ	牛乳 ロールパン	スキムミルク おはぎ	うどん・ロールパン・米・もち米・片栗粉・三温糖・油	牛乳・スキムミルク・ヨーグルト・豚肉・卵・ツナ・刻み揚げ・きな粉	玉ねぎ・もやし・人参・バナナ・深ネギ・ごま・絹さや	561.6 kcal 26.3 g 15.6 g 1.6 g	
7	土		麦ごはん 豚肉とキャベツのすき焼き風煮物 五目みそ汁 きゅうりの酢の物 ヨーグルトバナナ（イチゴジャム）	牛乳 ビスコ	麦茶 ビビンバおにぎり	米・押麦・さつま芋・三温糖・ごま油	牛乳・スキムミルク・ヨーグルト・豚肉・焼豆腐・鶏ミンチ・ビスコ・ちりめん・味噌・刻み揚げ	きゃべつ・人参・きゅうり・玉ねぎ・白菜・大根・えのき・イチゴジャム・小松菜・ごま・わかめ	547.0 kcal 24.0 g 16.4 g 1.8 g	
9	月		ゆかりご飯 ローストチキン（中華風） 中華スープ かぼちゃのサラダ	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク 焼きそば	米・押麦・焼きそば麺・じゃが芋・マヨネーズ・ごま油・片栗粉・三温糖・油・ごま油・コーンフレーク	牛乳・スキムミルク・鶏むね肉・豚肉・ハム	かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり・もやし・キャベツ・小松菜・もやし・コーン・ピーマン・ごま・わかめ・青のり・にんにく・しょうが	587.2 kcal 35.6 g 18.0 g 1.6 g	
10	火	フリースクールの日	トマトラーメン チキン南蛮サラダ まきばのヨーグルト	牛乳 蒸し芋	スキムミルク 肉巻きおにぎり	米・押麦・チャンポン麺・油・小麦粉・三温糖	牛乳・スキムミルク・ヨーグルト・鶏モモ・牛肉・卵・粉チーズ・まきばのヨーグルト	ホールトマト・フロコリー・小松菜・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・ごま・ニンニク	549.4 kcal 30.0 g 19.2 g 1.7 g	
11	水		 建国記念の日							kcal g g g
12	木		麦ごはん 牛肉とレンコンの炒め物 きのこのスープ パスタサラダ	牛乳 バナナ	スキムミルク マカロニきな粉	米・押麦・マカロニ・パスタ・三温糖・マヨネーズ	牛乳・スキムミルク・牛肉・きな粉	バナナ・玉ねぎ・人参・レンコン・エノキ・きゅうり・キャベツ・しめじ・絹さや・にんにく	539.5 kcal 24.1 g 15.1 g 1.1 g	
13	金		麦ごはん 白身魚のかぶら蒸し 五目みそ汁 パスタサラダ もも缶	牛乳 ロールパン	スキムミルク パウンドケーキ	米・押麦・ロールパン・里芋・無塩バター・小麦粉・三温糖・マヨネーズ・マカロニ・片栗粉・かぼちゃの種	牛乳・スキムミルク・さくら・豆腐・卵・ハム・味噌・卵・刻み揚げ	もも缶・カブ・大根・きゅうり・キャベツ・人参・深ネギ・ほうれん草・ごま	655.9 kcal 25.7 g 25.5 g 1.5 g	
14	土		 お弁当の日							90.2 kcal 1.3 g 4.7 g 0.1 g
16	月		麦ごはん 鶏肉のカレー焼き 春雨スープ 切干大根のごまマヨサラダ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク セサミクッキー	米・押麦・じゃが芋・コーンフレーク・三温糖・マヨネーズ・春雨	牛乳・スキムミルク・鶏モモ・ヨーグルト	みかん缶・バナナ・パイナップル・きゅうり・チンゲン菜・人参・ごま・切干大根・ニンニク	610.0 kcal 29.8 g 18.0 g 1.5 g	
17	火		麦ごはん マーボー豆腐 中華スープ フロコリーとちくわのサラダ みかん	牛乳 蒸し芋	スキムミルク 揚げパン	米・押麦・さつま芋・ロールパン・油・片栗粉・ごま油・グラニュー糖・三温糖	牛乳・スキムミルク・豆腐・豚ミンチ・ちくわ・きな粉・味噌	みかん・フロコリー・玉ねぎ・チンゲン菜・深ネギ・人参・エノキ・レモン汁・わかめ・しょうが	535.7 kcal 23.8 g 17.6 g 1.6 g	
18	水		納豆ごはん たらこの磯辺焼き 豚汁 ひじきとほうれん草のサラダ	牛乳 バナナ	スキムミルク おにぎり（さつま芋・ごま）	米・押麦・さつま芋・米粉・マヨネーズ・油・片栗粉・ごま油	牛乳・スキムミルク・たらこ・豚肉・焼豆腐・部スコ・卵	バナナ・ほうれん草・かぼちゃ・キャベツ・ごぼう・人参・ひじき・ごま・青のり	564.1 kcal 28.6 g 15.6 g 1.6 g	





日	曜	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ	黄：体の力になる食べ物	赤：体をつくる食べ物	緑：体を元気にする食べ物	エネルギー タンパク質 脂質 塩分
19	木		ハリハリごはん 豚肉のすき焼き風煮物 すまし汁 キャベツときゅうりの酢和え バナナ	牛乳 ビスコ	スキムミルク スイートパンブキン	米・押麦・小麦粉・三温糖・バター	牛乳・スキムミルク・豚肉・焼豆腐・ビスコ・卵	バナナ・かぼちゃ・キャベツ・かぶ・白菜・玉ねぎ・きゅうり・栗ネギ・えのき・糸こんにゃく・人参・切干大根・こま・わかめ・青のり	552.2 kc 22.8 g 14.8 g 1.5 g
20	金	誕生会	麦ごはん ヒレカツ パスタサラダ みそ汁 青りんごゼリー	牛乳 ロールパン	スキムミルク コーンフレーク	米・押麦・ロールパン・パスタ・コーンフレーク・マヨネーズ・パン粉・小麦粉・トンカツソース	牛乳・スキムミルク・豚ヒレ・たまご・ハム・味噌・刻み揚げ	キャベツ・人参・きゅうり	681.4 kc 30.2 g 14.1 g 2.6 g
21	土		豚丼 けんちん汁 大学芋 みかん	牛乳 ビスコ	麦茶 マヨ昆布おにぎり	米・押麦・さつまいも・油・三温糖・水あめ・片栗粉・ごま油・マヨネーズ	牛乳・スキムミルク・鶏モモ・豚肉・豆腐・ビスコ	みかん・大根・玉ねぎ・人参・栗ネギ・小松菜・エノキ・ごぼう・塩昆布・ごま・にんにく・しょうが	681.3 kc 30.4 g 20.9 g 1.4 g
23	月		 天皇誕生日						kc g g g
24	火		麦ごはん 鮭のポテトグラタン ひよこ豆のスープ ブロッコリーの三色サラダ	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク チーズカップケーキ	米・押麦・ホットケーキミックス・マッシュポテト・米粉・三温糖・油・バター・コーンフレーク	牛乳・スキムミルク・銀鮭・豆乳・鶏ミンチ・ひよこ豆・卵・チーズ	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・コーン・小松菜・ホールトマト・パプリカ・粉寒天	492.9 kc 30.4 g 10.3 g 1.5 g
25	水		麦ごはん みそおでん すまし汁 キャベツの昆布サラダ バナナ	牛乳 蒸し芋	スキムミルク 人参カップケーキ	米・押麦・さつまいも・ホットケーキミックス・里芋・三温糖・無塩バター・油	牛乳・スキムミルク・鶏モモ・厚揚げ・卵・ちくわ・味噌	バナナ・大根・キャベツ・人参・玉ねぎ・糸こんにゃく・人参・塩昆布・わかめ	577.3 kc 25.3 g 15.6 g 1.7 g
26	木		ゆかりご飯 厚揚げのみそ炒め かぶのスープ 切干大根のサラダ	牛乳 ビスコ	スキムミルク きな粉ボーロ	米・押麦・三温糖・バター・ごま油・片栗粉	牛乳・スキムミルク・豚肉・厚揚げ・ビスコ・ベーコン・きな粉・卵・ちりめん・味噌	かぶ・人参・玉ねぎ・きゅうり・栗ネギ・ピーマン・切干大根・すりごま・ごま・にんにく・しょうが	554.0 kc 22.9 g 22.5 g 1.6 g
27	金		トマトおこわ(鶏ミンチ) 石狩鍋風汁 白菜とほうれん草の甘酢和え ヨーグルト和え	牛乳 ロールパン	スキムミルク ピザトースト	米・押麦・ロールパン・食パン・じゃが芋・もち米・三温糖・油	牛乳・スキムミルク・ヨーグルト・鶏ミンチ・銀鮭・味噌	白菜・キャベツ・バナナ・トマト・ほうれん草・コーン・みかん缶・パイナップル・栗ネギ・人参・玉ねぎ・刻み昆布	498.3 kc 26.8 g 9.5 g 1.7 g
28	土		お弁当の日 						64.0 kc 0.7 g 3.5 g 0.1 g

・14日(土)、28日(土)はお弁当の日になりますので、お弁当の準備をお願いします。

・たいよう組は(月・水・金)に就学に向けて、給食時に牛乳提供があります。

大人気!メニュー紹介

豆腐の揚げボール(子ども1人分)

-材料-

- ・木綿豆腐 40g ・ちりめん 5g
- ・キャベツ 10g ・米粉 10g
- ・かつお節 0.4g ・揚げ油
- ・ソース ・青のり

-作り方-

- ①豆腐、しらす干し、粗みじんにしたキャベツ、かつお節、米粉、塩を加えてよく混ぜる。
- ②1を丸めて油で揚げる。
- ③ソースとあおのりをかける。

☆たこ焼き風のパクパク食べやすい、栄養満点のおやつです! 中に入れる具材を変えても楽しいですよ♪

食品の備蓄していますか?

～「ストック食品」の上手な活用法～

ストック食品は、災害時だけでなく忙しくて買い物に行けない時やあと1品おかずが欲しい等、日々の生活の手助けにもなります。

★ローリングストック法...日常の生活で使う食品を少し多めに買い置きして、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の食品に備蓄しておく手段。

〇ストックしていると便利な食材〇

主食 米・乾物の麺・パックご飯・即席めん
主菜 缶詰(魚、豆など)・高野豆腐・スキムミルク・豆腐
副菜 日持ちがする野菜(じゃが芋、玉ねぎ)・切干大根
 コーン缶・ドライフルーツ・フルーツ缶・野菜ジュース
 わかめ・のり・ごま・粉チーズ・ふりかけ・ごま・干エビ

その他 菓子・だし・調味料・水

☆買い物に行くことが出来なかったり、材料を切らしていたら料理は作れません。上手に備蓄し、「いつも食品がある」を当たり前にして健康的な食生活につなげていきましょう。

