



令和8年2月分保育園給食献立表

No.606 R 8. 2. 1

【今月のテーマ】 様々な食材をよくかみ、味わって食べましょう

松本市 こども若者部 保育課

曜日	日付	3歳未満児 おやつ	昼 食	おやつ	主な材料とその主なはたらき			栄養価
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	
月	2・16	茶 せんべい	カレー 小魚サラダ みかん・茶	かぼちゃドーナツ 茶	じゃが芋・小麦粉・バター・油・三温糖・白いりごま	豚肉・しらす干し・豆乳	人参・玉ねぎ・グリーンピース・にんにく・しょうが・きゃべつ・ブロッコリー・みかん・かぼちゃ	378 1.9
火	☆ 3・17	茶 バナナ	じのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 春雨サラダ	③鬼スティック ⑦ごまパン 【両日】牛乳	白玉ふ・じゃが芋・油・片栗粉・砂糖・春雨・ごま油・強力粉・薄力粉・バター・黒いりごま	みそ・豚ひき肉・牛乳	小松菜・玉ねぎ・人参・大根・グリーンピース・きゃべつ・もやし	342 1.6
水	4・18	果汁ゼリー	沢煮焼 うの花煮 のり酢和え	小魚トースト 牛乳	油・砂糖・ごま油・食パン・卵不使用マヨネーズ	豚肉・油揚げ・おから・鶏ひき肉・さつま揚げ・のり・カチリ・牛乳	ごぼう・人参・大根・えのき茸・長ねぎ・干しいたけ・もやし・ほうれん草	391 2.1
木	5・19	茶 薄焼き	具だくさんみそ汁 ちくわの⑤かば揚げ ⑨磯辺揚げ ゆかり和え	ヨーグルト和え	さつま芋・油・白いりごま・砂糖・片栗粉・小麦粉・コーンフレーク	みそ・ちくわ・青のり・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・えのき茸・人参・小松菜・きゃべつ・大根・バナナ・黄桃缶・パイナップル	⑤317 2.2 ⑨307 2.0
金	6・20	茶 ふのおかか煮	シチュー コーンサラダ りんご	こぎつねおにぎり 茶	じゃが芋・油・小麦粉・バター・砂糖・米・白いりごま	鶏肉・スキムミルク・生クリーム・油揚げ・ひじき	玉ねぎ・人参・きゃべつ・もやし・ホールコーン・りんご	423 1.3
月	9	茶 ビスケット	かきたま汁 鶏肉のマーマレード焼き ごま酢和え・バナナ	すいとん	片栗粉・マーマレード・白すりごま・砂糖・小麦粉	卵・鶏肉・豆腐・油揚げ・みそ	人参・小松菜・玉ねぎ・ほうれん草・きゃべつ・バナナ・大根・干しいたけ・長ねぎ	325 2.2
火	10・24	茶 豆腐煮	春雨スープ 鯖と大根の重ね煮 おかか和え	⑩みそパン ⑭フライドポテト 【両日】牛乳	春雨・砂糖・みそパン・じゃが芋・油	生鮭・みそ・かつお節・青のり・牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・えのき茸・大根・しょうが・ほうれん草・白菜	⑩382 1.7 ⑭364 1.7
水	25	牛乳 クラッカー	たらと干しいたけのスープ 五目卵焼き 昆布和え	豆乳プリン せんべい	片栗粉・ごま油・砂糖・いちごジャム・せんべい	生タラ・卵・鶏ひき肉・塩昆布・豆乳	干しいたけ・長ねぎ・大根・人参・しょうが・玉ねぎ・小ねぎ・白菜・粉寒天	313 1.7
木	12・26	茶 チーズ	じゃが芋のみそ汁 豆腐の炒め煮 ごまブロッコリー	たまご蒸しパン 牛乳	じゃが芋・油・片栗粉・白いりごま・小麦粉・砂糖	わかめ・みそ・豆腐・豚肉・卵・豆乳・牛乳	玉ねぎ・人参・長ねぎ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー	368 1.9
金	13・27	茶 含め煮 (かぼちゃ)	カレーうどん ツナサラダ みかん	⑬スイートポテト ⑯フライビーンズ 0.1(2)歳児フライドポテト 【両日】牛乳	ゆでうどん・油・さつま芋・砂糖・バター・片栗粉	豚肉・油揚げ・ツナ・牛乳・大豆	干しいたけ・人参・玉ねぎ・白菜・小松菜・長ねぎ・きゃべつ・大根・みかん	⑬418 2.1 ⑯414 2.2



…具だくさんみそ汁
☆ 3日おやつ…節分献立



…かみかみメニュー

※栄養価（上段：エネルギー《kcal》 下段：食塩相当量《g》）
※都合により献立を変更する場合があります。

● 栄養価（3歳以上児のもの、主食は除く、1ヶ月平均） ●

エネルギー（369kcal）／たんぱく質（16.5g）／脂質（15.7g）／カルシウム（237mg）／食塩相当量（1.9g）／食物繊維（6.1g）

・ 寒さに負けずに元気に過ごそう ・

今年は2月3日が節分、2月4日が立春です。まだまだ冬の寒さが続く時期ですが、暦の上では立春から春が始まります。毎日の食事で「3色食品群」を意識し、寒さに負けない丈夫な体づくりをしましょう。

・ 3色食品群とは？ ・

見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに「赤」「黄」「緑」の3つの色に分類したものです。元気な体を作るためには3色をバランスよく組み合わせた食事が理想といわれています。

赤

【働き】

- ・ 体をつくるもとになる
- ・ 血液や筋肉、丈夫な骨を作り、体を大きくする

【食べ物】

肉 魚 卵 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品 海藻類 など

黄

【働き】

- ・ 熱や力になり、エネルギー源となる
- ・ 元気いっぱい遊んだり、体を動かすための力を出す

【食べ物】

穀類 いも類 砂糖 油脂類 種実類 など

緑

【働き】

- ・ 体の調子を整える
- ・ 病気や風邪からからだを守る
- ・ おなかの掃除をしてうんちを出したりする

【食べ物】

野菜 果物 きのこ など



つくってみましょう！

豆乳プリン（6個分）

（材料）

無調整豆乳 200g(1カップ) 水 170g
粉寒天 1.5g(小さじ3/4) 砂糖 35g(大さじ2弱)
いちごジャム 15g(小さじ2弱) 水 5～10g(小さじ1～2)

（作り方）

- ① 小鍋に水、粉寒天を加え、沸騰させて寒天をよく煮溶かす。
- ② ①に豆乳、砂糖を加え、よく混ぜる。
- ③ 火からおろし、粗熱がとれたら器に流し入れる。
- ④ 冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 耐熱容器にジャムと水を入れて混ぜる。電子レンジで加熱（600Wで約1分）し、よく混ぜ、冷ます。
- ⑥ ④に⑤をかけて完成

★ ジャムはブルーベリーなどお好みのものがOK！

★ ジャムソースのほかに、黒みつやきなこ、生クリームなどもよく合いますよ♪

★ 中にフルーツ缶詰などを入れてもおいしくできます。

～サンフルケースにレシピを設置します ご自由にお持ちください～

今月のメニュー

「鶏肉のマーマレード焼き」（9日）

「鯖と大根の重ね煮」（10・24日）

1・2・3で
バランスごはん



まつもと
だいすけ
大作戦