



# 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・グリンピース・にんにく・しょうが・きやべつ・プロッコリー・みかん・かぼちゃ	378 1.9
火	3・17	茶バナナ	ふのみそ汁 ジャガ芋のそぼろ煮 春雨サラダ	③鬼スティック、⑦ごまパン【両日】牛乳	白玉・じゃが芋・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・グリンピース・きやべつ・もやし	342 1.6
水	4・18	果汁ゼリー	沢煮椀 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・きやべつ・大根・バナナ・黄桃缶・パイン缶	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・きやべつ・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・白いりごま・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・きやべつ・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 ⑫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 ⑫364 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 ごまプロッコリー	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)	カレーランド ツナサラダ みかん	⑬スイートポテト ⑭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・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・きやべつ・大根・みかん	⑬418 2.1 ⑭414 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) ●

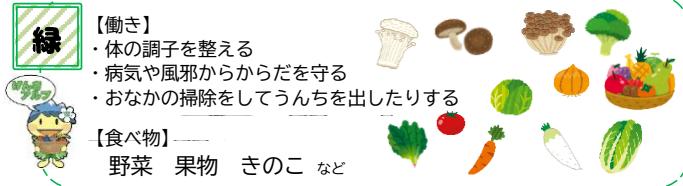
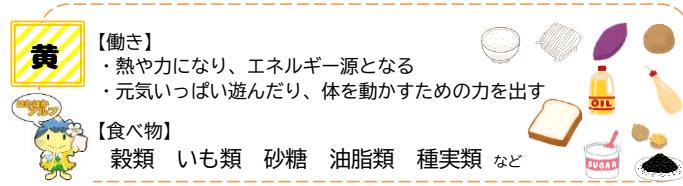
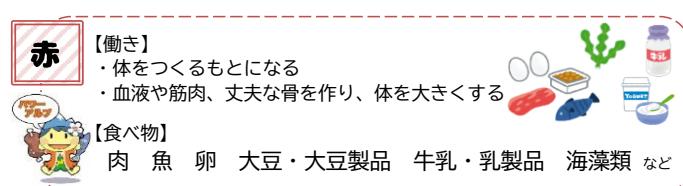
エネルギー (369 kcal) / たんぱく質 (16.5 g) / 脂質 (15.7 g) / カルシウム (237 mg) / 食塩相当量 (1.9 g) / 食物繊維 (6.1 g)

### ・・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。



## 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)

- 小鍋に水、粉寒天を加え、沸騰させて寒天をよく煮溶かす。
- ①に豆乳、砂糖を加え、よく混ぜる。
- 火からおろし、粗熱がとれたら器に流し入れる。
- 冷蔵庫で冷やし固める。
- 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。
- 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で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

