



令和8年2月分幼稚園給食献立表

【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

No.606 R 8. 2. 1

松本市 こども若者部 保育課

曜日	日付	昼食	…ごはん(主食) …パン(主食) …牛乳180ml/100ml	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	カレー 小魚サラダ みかん	 	じゃが芋・小麦粉・バター・油	豚肉・しらす干し・牛乳	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	452 1.9
火	☆ 3・17	ふのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 春雨サラダ ③鬼スティック	  ③ ⑦	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・えのき茸・長ねぎ・干しいたけ・もやし	③439 1.5 ⑦449 1.6
水	4・18	沢煮椀 うの花煮 のり酢和え	 	油・砂糖・ごま油	豚肉・油揚げ・おから・鶏ひき肉・さつま揚げ・のり・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	423 1.5
木	5・19	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	 	さつま芋・油・白いりごま・砂糖・片栗粉・小麦粉	みそ・ちくわ・青のり・牛乳	玉ねぎ・えのき茸・人参・小松菜・きゃべつ・大根	⑤464 2.1 ⑨446 1.9
金	6・20	シチュー コーンサラダ りんご	  (茶)	じゃが芋・油・小麦粉・バター・砂糖	鶏肉・スキムミルク・生クリーム	玉ねぎ・人参・きゃべつ・もやし・ホールコーン・りんご	403 1.7
月	9	かきたま汁 鶏肉のマーマレード焼き ごま酢和え・バナナ	 	片栗粉・マーマレード・白すりごま・砂糖	卵・鶏肉・豆腐・牛乳	人参・小松菜・玉ねぎ・ほうれん草・きゃべつ・バナナ	433 1.6
火	10・24	春雨スープ 鯖と大根の重ね煮 おかか和え	 	春雨・砂糖	生鯖・みそ・かつお節・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	449 1.5
水	25	たらと干しいたけのスープ 五目卵焼き 昆布和え	 	片栗粉・ごま油・油・砂糖	生タラ・卵・鶏ひき肉・塩昆布・牛乳	干しいたけ・長ねぎ・大根・人参・しょうが・玉ねぎ・小ねぎ・白菜	453 1.5
木	12・26	じゃが芋のみそ汁 豆腐の炒め煮 ごまブロッコリー	 	じゃが芋・油・片栗粉・白いりごま	わかめ・みそ・豆腐・豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・長ねぎ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー	448 1.8
金	13・27	カレーうどん ツナサラダ みかん	 	ゆでうどん・油	豚肉・油揚げ・ツナ・牛乳	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	357 2.3



…具だくさんみそ汁



…かみかみメニュー

☆鬼スティック (3日献立) …節分

● 栄養価 (1ヶ月平均 主食を含む) ●

エネルギー (430kcal) / たんぱく質 (17.4g) / 脂質 (13.4g) / カリウム (236mg) / 食塩相当量 (1.8g) / 食物繊維 (6.4g)

・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。



【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



【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



【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。

～サンプ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