

令和8年2月

うれしい給食 3号

認定こども園
新宝珠幼稚園

月	火	水	木	金
2 ごはん 江戸っ子煮 マカロニサラダ みそ汁 ○精白米 ○豚ミンチ じゃが芋 人参 高野豆腐 ししいたけ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○わか ぎゅうり 玉ねぎ 人参 片 ぽどし 砂糖 ○なめこ 白ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん	3 炊き込みごはん もやしのごま和え すまし汁 ○精白米 五目ごはんの素 薄揚げ ○太もやし 人参 白ごま 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○大根 ほうれん草 赤鬼蒲鉾 黒潮だし 淡口 みりん	4 ごはん 八宝菜 春雨サラダ 中華スープ ○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 もやし ししいたけ 酒 濃口 中華料理の素 砂糖 みりん 鶏がら 片栗粉 ○春雨 きゅうり 人参 砂糖 淡口 ごま油 ○チンゲン菜 玉ねぎ 中華料理の素	5 ごはん 鮭の照り焼き ひじきの煮物 洋風スープ ○精白米 ○鮭 砂糖 濃口 酒 みりん キャノーラ油 ○ひじき 人参 板こんにやく 黒潮だし 砂糖 濃口 酒 みりん ○きゃべつ 玉ねぎ プイヨン	6 卵不使用小山型パン じゃが芋とベーコンの煮込み 小松菜のお浸し ○卵不使用小山型パン ○スパゲティ ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン プイヨン 淡口 みりん ○小松菜 人参 淡口 みりん
お菓子 牛乳	お麩のラスク 牛乳	お菓子 牛乳	りんごケーキ 牛乳	おにぎり(ちりめんじゃこ) 牛乳
9 みそラーメン 竹輪の磯辺揚げ ○中華そば 太もやし 人参 ほうれん草 コーン 鶏がら 赤みそ 白みそ 濃口 みりん ○竹輪 青のり 天ぷら粉	10 ごはん 豚肉と野菜の煮込み きゃべつのおかか和え みそ汁 ○精白米 ○豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 突きこんにやく 焼き豆腐 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ 人参 かつお節 砂糖 濃口 みりん ○わかめ 薄揚げ 黒潮だし 白みそ みりん	11 建国記念日	12 ごはん 和風ハンバーグ チンゲン菜の和え物 すまし汁 ○精白米 ○鶏ミンチ 豆腐 ひじき 玉ねぎ 人参 黒潮だし 濃口 砂糖 みりん 片栗粉 ○チンゲン菜 人参 淡口 みりん ○えのき 玉ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん	13 チキンカレーライス ブロッコリーのツナマヨ和え ○精白米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレールウ パイナップルシロップ ケチャップ ○ブロッコリー ツナ マヨドレ 砂糖 濃口
かぼちゃケーキ 牛乳	お菓子 牛乳		ドーナツ 牛乳	お菓子 牛乳
16 ごはん 揚げシュウマイ 小松菜の煮浸し 中華スープ ○精白米 ○しゅうまい ○小松菜 人参 薄揚げ 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○太もやし きゃべつ 中華料理の素	17 ごはん すき焼き風煮込み じゃが芋のゆかり和え 洋風スープ ○精白米 ○牛肉 玉ねぎ 人参 白菜 突きこんにやく 麩 焼き豆腐 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○じゃが芋 ゆかり ○ほうれん草 大根 プイヨン	18 ごはん さらわの煮付け きゃべつのごま酢和え すまし汁 ○精白米 ○さわら 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ きゅうり 白ごま 砂糖 酢 淡口 ○麩 黒潮だし 淡口 みりん	19 ごはん 豚肉と野菜の炒め物 ほうれん草のナムル みそ汁 ○精白米 ○豚肉 きゃべつ 玉ねぎ 人参 中華料理の素 ○ほうれん草 人参 太もやし 砂糖 濃口 ごま油 ○豆腐 しろ菜 黒潮だし 白みそ みりん	20 きざみきつねうどん ツナサラダ ○うどん すしあげ かまぼこ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 黒潮だし 砂糖 濃口 淡口 みりん 酒 ○きゃべつ きゅうり 人参 ツナ 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油
ジャムサンドイッチ 牛乳	お菓子 牛乳	人参ケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	おにぎり(わかめ) お茶
23 天皇誕生日 	24 ごはん 豚肉と春雨の炒め物 ブロッコリーの和え物 中華スープ ○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 パプリカ 春雨 砂糖 濃口 みりん 酒 ごま油 ○ブロッコリー 人参 コーン 淡口 みりん ○しめじ 玉ねぎ 中華料理の素	25 ごはん 白身魚の天ぷら 野菜三色和え 洋風スープ ○精白米 ○ホキ 天ぷら粉 ○白菜 ほうれん草 人参 淡口 みりん ○じゃが芋 かぶ プイヨン	26 鶏そぼろ丼 かぼちゃの煮付け すまし汁 ○精白米 鶏ミンチ 人参 いんげん 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○かぼちゃ グリンピース 黒潮だし 砂糖 淡口 ○大根 小松菜 黒潮だし 淡口 みりん	27 ごはん 厚揚げと野菜の煮込み フレンチサラダ みそ汁 ○精白米 ○厚揚げ 大根 ごぼう天 竹輪 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ きゅうり トマト 酢 砂糖 塩 こしょう キャノーラ油 ○さつま芋 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん
	ぶどう寒天 ビスケット 牛乳	☆お誕生日会 かぼちゃまんじゅう 牛乳☆	パナマフィン 牛乳	お菓子 牛乳

2月給食だより

2月は暦の上では春ですがまだまだ寒い日が続きますね。風邪をひきやすい季節は空気が乾燥しがちで、体の中也水分不足に。口や喉が乾燥しているとウイルスも侵入しやすくなるため、ドリンクをこまめにとることや、鍋や汁ものを食事に取り入れることで、水分を補うようにしましょう。冬野菜は体を温めたり、風邪予防に効果的なビタミンが豊富。しっかり食べて風邪のウイルスから体を守り元気に過ごしましょう。

雪組さんにとって残りわずかな給食の時間ですね。子どもたちにアンケートをとりリクエスト・好評メニューも沢山取り入れさせて頂きました。

※初めての食材がありましたら給食が始まるまでに食べておいてください

今月の栄養平均値 3号エネルギー 447kcal たんぱく質 15.7g 脂質 13.8g