

## 令和8年

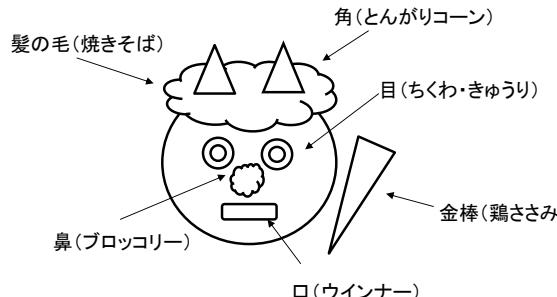
## 2月行事・幼児食献立予定表

妹尾保育園

曜日	日にち・行事			昼食献立名	材料と体内でのはたらき			栄養価		おやつ		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱量 Kcal	蛋白質 g	三歳以下 添加	午前 (三歳以下)	午後 (全員)
月 2	在園児健康診断 (ひまわり・年少・年長組)	16	カワイ体操指導 (年長組)	マーボー大根 ナムル いよかん	米、油、砂糖 ごま油、片栗粉 白ごま、小麦粉 バター、グラニュー糖	牛乳、豚ひき肉 厚揚げ、赤みそ 卵	人参、大根、玉ねぎ 乾しいたけ、乾きくらげ 奴ねぎ、生姜、ほうれん草 もやし、いよかん、レーズン	633	20.7		牛乳、菓子	牛乳 カレンズサブレ
火 3	節分	17		筑前煮 白菜の塩昆布あえ バナナ	米、油、砂糖 じゃがいも、ごま油 白ごま、菓子	牛乳、鶏肉 高野豆腐、ちりめん 塩昆布、小魚	人参、れんこん、ごぼう 糸こんにゃく、乾しいたけ さやいんげん、白菜 小松菜、バナナ	576	17.3		牛乳、菓子	牛乳、小魚の甘辛、うすやきサラダ 牛乳、小魚の甘辛、とんがリコーン
水 4	杉本先生リズム指導 (午前)	18	絵本読み聞かせ(ひまわり組) カワイ体操指導(年中組)	さばの塩焼き ひじきの炒め煮 呉汁	米、油、砂糖 さつまいも、片栗粉	牛乳、さば、油揚げ 乾ひじき、蒸し大豆 ちくわ、中みそ ピザ用チーズ	人参、れんこん 大根、奴ねぎ	611	25.6		牛乳、菓子	牛乳 スイートポテトもち
木 5		19		三色丼 キャベツのごまあえ オレンジ	米、油、砂糖、白ごま 食パン、黒ごま マーガリン グラニュー糖	牛乳、鶏ひき肉 豚ひき肉 削りかつお	ホールコーン、人参 小松菜、もやし キャベツ、オレンジ	577	23.9		牛乳、菓子	牛乳 ごまクリームサンド
金 6	避難訓練	20	誕生会	ロールパン パイン缶 ほきのフライ ミネストローネ	ロールパン、油、砂糖 小麦粉、パン粉 乾マカロニ、じゃがいも 米粉、コーンスターク	牛乳、ほき ウインナー 豆腐、きな粉	人参、キャベツ 玉ねぎ カットトマト缶 きゅうり、パイン缶	572	20.0		牛乳、菓子	牛乳 豆腐ドーナツ
土 7		21		八宝めん 焼きポテト 牛乳	焼きそば玉、油 ごま油、片栗粉 じゃがいも、菓子	牛乳、豚肉 ちくわ、青のり粉	人参、玉ねぎ 白菜、もやし 乾きくらげ チンゲン菜	436	19.6		牛乳、菓子	7日: アンパンマンソフトせんべい 21日: ばかりけ(青のり)
月 9				いも煮うどん 野菜のおかかあえ バナナ	ゆでうどん、油 砂糖、里芋	牛乳、豚肉 厚揚げ 削りかつお	人参、大根、ごぼう しめじ、糸こんにゃく 白ねぎ、キャベツ、バナナ 小松菜、ホールコーン	608	23.2		牛乳、菓子	牛乳 青菜のおにぎり
火 10		24	身体計測 (ひよこ・ひまわり組)	鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草の白和え すまし汁	米、油、砂糖 さつまいも、白ごま おつゆ麩、菓子	牛乳、鶏肉、ちくわ 乾ひじき、豆腐 白みそ、乾わかめ 昆布	ほうれん草、人参 玉ねぎ、白菜 えのき	524	22.8	ツナ ごはん	牛乳、菓子	牛乳、昆布、こんがりサクサク 牛乳、昆布、アスパラガスビスケット
水 11		25	身体計測 (年少・年中・年長組) すまいるキッズサッカー (年長組)	鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁 きざみ昆布のおかか煮	米、油、砂糖 じゃがいも、片栗粉 米粉、コーンスターク バター、粉糖	牛乳、鮭、白みそ 卵、刻み昆布 削りかつお、豆腐	キャベツ、玉ねぎ ピーマン、人参 白菜、えのき 奴ねぎ、バナナ	592	24.9		牛乳、菓子	牛乳 プラウニー
木 12	絵本読み聞かせ (年少組) 在園児健康診断 (ひよこ・年中組)	26		テンペ入りかき揚げ 土佐酢あえ 小魚ごま風味	米、油、砂糖 さつまいも、小麦粉 白ごま	牛乳、テンペ、えび ちくわ、削りかつお ちりめん、ロースハム	人参、玉ねぎ、ごぼう ピーマン、キャベツ 小松菜、ホールコーン	592	17.2		牛乳、菓子	牛乳 おかず蒸しパン
金 13		27	キッズフェスティバル (年少・年中・年長組)	厚揚げのカレー煮 大根の甘酢あえ パイン缶	米、油、砂糖 カレールウ 乾マカロニ	牛乳、厚揚げ 豚肉、ちりめん きな粉	人参、キャベツ 玉ねぎ、エリンギ グリンピー、大根 きゅうり、パイン缶	603	24.5		牛乳、菓子	牛乳 マカロニのあべかわ
土 14	岡山幼児音楽フェスティバル (年中・年長組)	28		五目うどん 小松菜の和え物 牛乳	乾うどん、ごま油 菓子	牛乳、鶏肉 油揚げ、削りかつお	人参、大根、ごぼう しめじ、奴ねぎ 小松菜、もやし	445	17.6		牛乳、菓子	14日: 星たべよ 28日: ぱたぱた焼き

## ～鬼の顔をつくろう！～

今月の誕生会は鬼の子ランチです。年少さんから年長さんは自分たちで盛り付けをしてもらい、オリジナルの鬼の顔を作ってもらいます！鬼の顔に見立てたケチャップライスの上に目(ちくわ・きゅうり)、鼻(ブロッコリー)、角(とんがりコーン)をのせて完成させます。楽しんで盛り付けして、給食に興味をもってもらえたうれしいです！



## 誕生会

- ☆鬼の子ランチ
- ☆鶏ささみの金棒揚げ
- ☆みかん

この献立の栄養価は3~5歳児の平均で作成されています。  
平均の熱量は564kcalでたんぱく質は21.5gです。