



2月予定給食献立表

社会福祉法人 作陽保育園
令和8年1月23日発行

日	曜	献立名	主な食材			午前おやつ	午後おやつ
			力のもとになる食材(黄)	血や肉や骨となる食材(赤)	からだの調子を整えてくれる食材(緑)		
2	月	ご飯 けんちん汁 豚肉の生姜焼き 白菜ときゅうりのゆかり和え いよかん	ご飯 里芋 こんにゃく	豆腐 豚肉	大根 人参 ごぼう しいたけ 生姜 ねぎ 玉ねぎ 白菜 きゅうり ゆかり いよかん	ミルク クラッカー	お茶 巻き寿司
3	火	【節分ランチメニュー】 福豆ケチャップライス かき卵汁 金棒つくね ブロッコリーとさつま芋のサラダ いちご	ご飯 コーン さつま芋 油	大豆 鶏ミンチ 豆腐 卵	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン ほうれん草 ねぎ ひじき ごぼう いんげん パプリカ きゅうり ブロッコリー いちご	牛乳 プルーン	豆乳プリン
4	水	【チャイルドクッキング:緑組(味噌づくり)】 きな粉ご飯 あおさの味噌汁 たらの甘酢あんかけ チンゲン菜の胡麻和え パイン	ご飯 油	きな粉 たら 味噌	ねぎ あおさ 玉ねぎ 人参 パプリカ しいたけ チンゲン菜 ひじき パイナップル	お茶 ビスケット	ミルク レーズン蒸しパン
5	木	ご飯 なめこと小松菜の味噌汁 おでん グレープフルーツ	ご飯 じゃが芋 こんにゃく	卵 半べん 鶏肉 味噌	なめこ 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ ねぎ 人参 大根 グレープフルーツ	お茶 チーズ	お茶 たこ焼き
6	金	パン 白菜ともやしのスープ マカロニグラタン ポークマリネ バナナ	パン コーン マカロニ	豚肉 豆乳 脱脂粉乳 チーズ	ほうれん草 白菜 もやし 玉ねぎ かぶ しめじ トマト レタス きゅうり 人参 バナナ	お茶 するめ	お茶 枝豆昆布おにぎり
7	土	ミートソーススパゲティー わかめのスープ かぼちゃの煮物 オレンジ	スパゲティー さつま芋 バター	合びきミンチ	トマト 玉ねぎ ピーマン しめじ 人参 わかめ ねぎ かぼちゃ オレンジ	お茶 ウエハース	お茶 焼き芋
9	月	ご飯 寒シジミの味噌汁 鶏手羽とれんこんの甘辛煮 大根とひじきのおかか和え デコポン	ご飯	鶏手羽肉 シジミ かつおぶし 味噌	ねぎ れんこん いんげん 大根 ひじき きゅうり デコポン	お茶 センベイ	豆乳 スキムバナナケーキ
10	水	【空弁当の日:白・緑・黄組】 カレーピラフ 鮭の照り焼き ポテトサラダ 水菜ときのこのソテー ブチトマト りんご	ご飯 じゃが芋 コーン バター	合びきミンチ 鮭	ピーマン しめじ きゅうり 人参 水菜 パプリカ 舞茸 しいたけ ブチトマト りんご	お茶 野菜ステイック	ココア レーズンクッキー
12	木	ご飯 キャベツとコーンのスープ 豚肉と大根のカレー煮込み レバーの生姜煮 パイン	ご飯 コーン	豚肉 味噌 鶏レバー	玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 しいたけ なす ねぎ キャベツ 生姜 パイナップル	お茶 プルーン	ミルク きな粉マカロニ
13	金	ご飯 ふのすまし汁 鶏肉のマヨネーズ焼き もやしとねぎとほうれん草のナムル グレープフルーツ	ご飯 ふ マヨネーズ	鶏肉	しめじ えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし ほうれん草 切干大根 グレープフルーツ	お茶 ビスケット	牛乳 ふのラスク
14	土	から揚げ丼 玉ねぎとわかめの味噌汁 春雨サラダ バナナ	ご飯 春雨 油	しらす 鶏肉 味噌	わかめ 玉ねぎ ねぎ きゅうり 人参 パプリカ バナナ	お茶 センベイ	お茶 ビスケット
16	月	ご飯 きのこのすまし汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め きゅうりともやしの酢の物 オレンジ	ご飯 こんにゃく	厚揚げ 豚肉 味噌	しめじ えのき ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり もやし わかめ オレンジ	お茶 クラッカー	豆乳 揚げパン
17	火	【チャイルドクッキング:白組(豆腐づくり)】 お弁当の日				お茶 ウエハース	お茶 チーズ蒸しパン
18	水	【チャイルドクッキング:白組】 ご飯 豆腐と大根の味噌汁 肉じゃが 小松菜とあさりの炒め物 バナナ	ご飯 じゃが芋 しらたき コーン	牛肉 豆腐 油揚げ あさり 味噌	大根 玉ねぎ 人参 ねぎ いんげん パプリカ 小松菜 バナナ	お茶 するめ	ミルク りんごケーキ
19	木	【食育の日:北海道の郷土料理】 ご飯 三平汁 鶏肉の甘酢あんかけ 切干大根ときゅうりの和え物 グレープフルーツ	ご飯 こんにゃく じゃが芋	鮭 鶏肉	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ ねぎ ピーマン パプリカ しいたけ きゅうり 切干大根 グレープフルーツ	お茶 センベイ	牛乳 小倉バターサンド
20	金	中華丼 マカロニサラダ レバーのケチャップ煮 りんご	ご飯 マカロニ 油	豚肉 エビ いか 豚レバー	チンゲン菜 白菜 しいたけ 人参 玉ねぎ ねぎ きゅうり れんこん いんげん りんご	お茶 クラッcker	ブルーベリーヨーグルト
21	土	親子丼 里芋の煮物 バナナ	ご飯 里芋	鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 もやし しいたけ ねぎ いんげん プルーン バナナ	お茶 チーズ	お茶 ホットケーキ
24	火	【誕生日会メニュー】 わかめご飯 水菜と卵のスープ ハンバーグ スパッティー ブロッコリー いちご	ご飯 スパゲティー 油	しらす 卵 合びきミンチ	わかめ 玉ねぎ 人参 水菜 パプリカ ピーマン しめじ ブロッコリー いちご	お茶 プルーン	フルーツミルクゼリー
25	水	カレーライス きのことブロッコリーサラダ 金時豆の煮物 グレープフルーツ	ご飯 じゃが芋 カレールー 油	牛肉 金時豆	人参 玉ねぎ ブロッコリー えのき しめじ きゅうり グレープフルーツ	お茶 ビスケット	ミルク フィッシュチーズ
26	木	ご飯 そうめんのすまし汁 さばの味噌煮 納豆とほうれん草の磯和え あさりの生姜煮 りんご	ご飯 そうめん	納豆 さば あさり 味噌	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ えのき ほうれん草 のり ひじき 生姜 りんご	お茶 ウエハース	豆乳 さつま芋ステイック
27	金	中華そば レバニラ炒め れんこんと枝豆のサラダ デコポン	中華そば マヨネーズ	豚肉 いか えび 牛レバー 枝豆	白菜 もやし 玉ねぎ しいたけ 人参 ねぎ ニラ れんこん きゅうり ひじき デコポン	お茶 野菜ステイック	牛乳 きな粉トースト
28	土	けんちんうどん さつま芋レーズン煮 オレンジ	うどん さつま芋 里芋	鶏肉 豆腐	玉ねぎ 人参 しいたけ 大根 ごぼう ねぎ レーズン オレンジ	お茶 クラッcker	お茶 バナナ