



2月 予定献立表



令和 8年1月29日発行
幼保連携型認定こども園
こども園ひがしどり
編集 木村 千里

日付	曜日	献立名	未満児	おやつ		エネルギー
				午前（3歳未満児）	午後（全園児）	
1	日					
2	月	鮭の塩焼き すき昆布の煮物 冬ちゃんこ	いり豆腐	フルーツ	ぼたぼた焼牛乳	454kcal
3	火	タコライス 根菜入りいわしフライ きゅうりちくわ和え ベーコンとわかめの洋風スープ 豆乳プリン	さつま煮	フルーツ	手作り ピザトースト牛乳	誕生会
4	水	三色納豆 肉じゃが 玉ねぎと小松菜のみそ汁	フライドポテト	フルーツ	食べっこ水族館牛乳	567kcal
5	木	磯うどん 冷しゃぶサラダ	かつおにぎり	フルーツ	手作り おに蒸しパン牛乳	491kcal
6	金	中華丼 カニカマサラダ もずくスープ	ジャガバター	フルーツ	ぱりんこ牛乳	474kcal
7	土	ポテトコロッケ 浦上そばろ 切り干し大根とほうれん草のみそ汁	スティックきゅうり	フルーツ	ボリンキー牛乳	540kcal
8	日					
9	月	ホッケの塩焼き 切り干し大根の炒め物 さつま汁	魚肉ソーセージのソテー	フルーツ	源氏パイ牛乳	521kcal
10	火	トマトチキンカレー カミカミサラダ	豆腐のみそ汁	フルーツ	手作り マシュマロサンド牛乳	555kcal
11	水	建国記念の日				
12	木	醤油ラーメン コーンバター カットトマト	きやべつと厚揚げの味噌炒め	フルーツ	コーンフレーク	497Kcal
13	金	ハートの海鮮お好みフライ マリネチキンサラダ 舞茸の八杯汁	ソーセージ天	フルーツ	星食べよ牛乳	579Kcal
14	土	鶏の照り焼き ナムル きやべつと生揚げのみそ汁	ひき割り納豆	フルーツ	エアリアル牛乳	471Kcal
15	日					
16	月	赤魚の塩焼き ひじきの煮物 豚汁	ウインナーのケチャップ炒め	フルーツ	黒糖みるくせんべい牛乳	465Kcal
17	火	米粉パン ほうれん草のキッシュ ブロッコリーのサラダ パンブキンシチュー	いちごジャム	フルーツ	手作り 沖縄風炊き込みおにぎり 麦茶	464kcal
18	水	天丼 オーシャンサラダ アーサー汁	きゅうりの浅漬け	フルーツ	ハッピーターン牛乳	496kcal
19	木	けんちんうどん ほうれん草のごま和え 鶏つくねの照煮	鮭おにぎり	フルーツ	手作り フルーツヨーグルト	436kcal
20	金	五目納豆 根菜煮 中華風コーンスープ	いかナゲット	フルーツ	とんがりコーン牛乳	500kcal
21	土	ホッケの塩焼き 洋風切り干し大根 じゃがいもとチンゲン菜のみそ汁	かぼちゃの甘煮	フルーツ	ビスコ牛乳	450Kcal
22	日					
23	月	振替休日				
24	火	マーボー丼 わかめときゅうりのサラダ 小松菜とえのきのみそ汁	紅白煮	フルーツ	カップヨーグルト	413Kcal
25	水	チャンポン麺 生揚げの炊き合わせ	カボチャのマヨ和え	フルーツ	手作り 黒糖みそ蒸しパン牛乳	459Kcal
26	木	チャーハン 鶏のから揚げ 春雨サラダ なめこと豆腐のみそ汁	ミニトマト	フルーツ	ハーベスト牛乳	卒園児を送る会
27	金	さんまの甘露煮 小松菜と油揚げのおひたし ごまみそ豆乳鍋	スティックソーセージ	フルーツ	雪の宿牛乳	529Kcal
28	土	ひき割り納豆 鶏肉と根菜煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	肉団子	フルーツ	スコーン牛乳	469Kcal

みんな大好き!
野菜のおやつ

『青のりポテト』

手軽に作れる「青のり味」のポテトです。
油は「サラダ油」「米油」「なたね油」
「オリーブオイル」のどれでも合います。

材料
じゃがいも・・・1個(120g～150g)
油・・・小さじ1強(5g)
塩・・・小さじ1/5(1g)

作り方

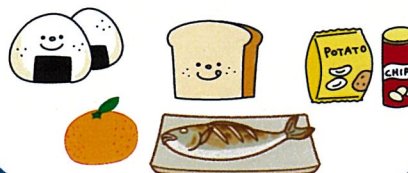
①じゃがいもは皮付きのままよく洗い、芽を取り、皮がついたまま1/8のくし切りにする。
②ボウルに①、油、塩を入れよく混ぜ180℃のオーブンで10分焼く。
③②に青のりを振り、よく絡める。



きちんと手を洗っていますか？

食事のときには、パンのようにちぎって食べたり、
持って食べるものがたくさんあります。
指先やツメにはたくさんの細菌がついています。
感染症予防のためにも食事の前には手を洗いましょう。

指先をつかって食べるもの



節分

3日は節分誕生会です
いわし、煮豆など節分に
ちなんだものを食べ、
みんなが健康で幸せに過ごせ
よう願って悪いものを追い
払いましょう!

