



令和8年 2月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (カや熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
2	月	雑穀御飯 鶏のケチャップ煮 野菜イリチー ほうれん草の味噌汁 たんかん	シリアルミルク	米 もちぎび 押麦 コーンフレーク	鶏もも肉 豚肉 煮干し かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 セロリ キャベツ 人参 島人参 ピーマン ほうれん草 みかん	ケチャップソースは シナモン風味で 甘い香りがしますよ
3	火	恵方巻き 小魚佃煮 五目煮 あさり味噌汁 いちご	ジャムサンド ミルク	米 白ごま マヨネーズ 白ごま 食パン ブルーベリージャム	卵 ツナ缶 かに風味かまぼこ 焼きのり カエリ 鶏もも肉 ボイル大豆 穀粉あさり ミルク 絹ごし豆腐 かつお節	胡瓜 大根 ごぼう 人参 ねぎ いちご	行事食の恵方巻 手巻き寿司で 丁寧に作りました
4	水	ポークハヤシライス マッシュポテト わかめすまし汁 バナナ	洋風お好み焼き ミルク	米 じゃが芋 小麦粉 長芋 マヨネーズ	豚肉 豚レバー 牛乳 わかめ かつお節 卵 ベーコン ピザチーズ 青のり粉 ミルク	にんにく 玉葱 人参 マッシュルームスライス しめじ えのき トマト缶 パセリ バナナ キャベツ ホールコーン缶	チーズ入りの 洋風お好み焼きは 長芋入りで本格派!
5	木	肉うどん 梅和え チーズ りんご	かまぼこおにぎり 豆乳	うどん 米	かつお節 豚肉 しらす干し プロセスチーズ 魚のすり身 卵 調製豆乳	乾燥椎茸 玉葱 人参 生姜 キャベツ 梅干し りんご には	麺料理に豚肉で タンパク質を強化 しました。食へ応え アリです
6	金	雑穀御飯 ウチナー風煮物 三色胡麻和え わかめの味噌汁 たんかん	オレンジ蒸しケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 すりごま マーマレード 小麦粉	豚肉 厚揚げ豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	大根 冷) いんげん ほうれん草 人参 もやし 玉葱 えのき みかん	うちなー料理は 園児が好きな料理 ご飯が進んでよく 食べます
7	土	そぼろ煮丼 ブロッコリーおかか和え もやしの味噌汁 ブルー	おせんべい バナナ ミルク	米 米菓 甘辛せんべい	合挽き肉 糸削り節 油揚げ わかめ かつお節 煮干し ミルク	大根 玉葱 人参 しめじ いんげん ブロッコリー もやし ブルー	一品料理の丼物は なるべく多数の 食材を使って バランスよく。
9	月	雑穀御飯 豚肉とレバーの焼肉 マッシュかぼちゃ ワカメと絹豆腐の味噌汁 たんかん	アメリカンドック ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 ホットケーキミックス	豚レバー 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ウインナー 卵 牛乳 ミルク	玉葱 人参 ピーマン 茄子 南瓜 みかん	レバーが苦手な子も 焼肉風だと 食べられるかも? チャレンジしてみてね
10	火	ポークカレー 甘酢大根 しいたけと卵のすまし汁 バナナ	大学芋 ミルク	米 じゃが芋 さつまいも 黒ごま	豚肉 スキムミルク 卵 かつお節 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 エリンギ りんご 大根 乾燥椎茸 バナナ	大好きなカレーライス おかわりの声が 聞こえます(^_^)
12	木	雑穀御飯 すき焼き風 粉ふき芋 アーサの味噌汁 たんかん	バタートースト ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 食パン	豚肉 沖縄豆腐 青のり粉 乾燥あおさ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 白菜 えのき 糸こんにゃく 春菊 ねぎ みかん	野菜がたっぷり摂れる すき焼きは栄養満点! 寒い時期は体がポカポカ するものを食べて 温まり元気いっぱい!
13	金	雑穀御飯 鮭のチーズフライ ブロッコリーソテー 玉葱と油揚げの味噌汁 ブルー	ココアケーキ	米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉	鮭 粉チーズ 卵 鶏もも肉 油揚げ かつお節 煮干し	ブロッコリー 人参 たけのこ水煮 玉葱 ねぎ ブルー	衣にチーズをまわらせて コクをだし 美味しく仕上げます
14	土	スパゲティーナポリタン コールスローサラダ ワカメときのこの味噌汁 バナナ	市販菓子 ミルク	スパゲッティ マヨネーズ	ロースハム 粉チーズ わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 ピーマン トマト缶 キャベツ りんご しめじ バナナ	ナポリタンは 日本発祥の Pasta 皆さん知ってましたか?

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





令和8年 2月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

日曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (カや熟となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
16 月	ピピンパ風 わかめスープ バナナ	黒糖くずもち ミルク	米 すりごま 白ごま 黒糖 芋くず タビオカ粉	牛肉 卵 わかめ かつお節 きなこ ミルク	大根 胡瓜 人参 玉葱 だけのご水煮 乾燥椎茸 ねぎ バナナ	黒糖くずもちは ゆっくり噛んで 食べてね!
17 火	雑穀ごはん 納豆みそ 魚の竜田焼き 肉じゃが 大根ときのこのすまし汁 たんかん	サラダサンド ぶどうジュース	米 雑穀ミックス じゃが芋 食パン マヨネーズ ぶどうジュース	納豆 白身魚 豚肉 かつお節 ささみ	生姜 にんにく 人参 玉葱 乾燥椎茸 グリーンピース冷 大根 えのき みかん キャベツ パセリ	沖縄県産の美味しい みかんが出回って います、色々 食べ比べてみてね
18 水	胚芽ロールパン チキンと野菜のポトフ マカロニサラダ みかんヨーグルト	クファージュシー ミルク	胚芽ロールパン じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 米	鶏もも肉 ウィンナー レッドキドニー缶 ツナ缶 プレーンヨーグルト 豚肉 ひじき ミルク	キャベツ 大根 人参 玉葱 生姜 にんにく 胡瓜 ホールコーン缶 みかん缶 乾燥椎茸 ねぎ	ポトフはお肉も お野菜もたっぷり 入っているので 朝食にもおすす めです
19 木	お弁当会	バームクーヘン ミルク				お弁当・お弁当 うれしいな〜(^^♪
20 金	雑穀御飯 魚フライタルタルソース クープイリチー コーンバター味噌汁 ブルー	玄米ドリンク チーズ 塩せんべい	米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉 マヨネーズ じゃが芋 玄米 黒糖 塩せんべい	白身魚 卵 茹で卵 刻み昆布 豚肉 かつお節 プロセスチーズ	赤ピーマン 玉葱 胡瓜 切干し大根 人参 乾燥椎茸 ホールコーン缶 もやし ブルー 生姜	寒い日に温かくて 黒糖の甘味が美味し い玄米ドリンク いいですね!
21 土	雑穀御飯 ひじき佃煮 大根と島人参のイリチー ほうれん草の味噌汁 たんかん	ふりかけおにぎり ミルク	米 押麦 もちぎび 白ごま	ひじき 糸削り節 豚肉 厚揚げ豆腐 煮干し かつお節 ミルク	大根 人参 島人参 にら ほうれん草 みかん	ミネラルたっぷりの ひじき佃煮 子供達に人気です 簡単なのでお家で 作ってみて下さいね
24 火	雑穀御飯 豚肉の照り焼き 人参シリシリ 白菜の味噌汁 たんかん	カリフラワーのかき 揚げ アップル&キャロ ットジュース	米 もちぎび 押麦 小麦粉 はちみつ	豚肉 卵 かつお節 煮干し	にんにく 人参 玉葱 ねぎ 白菜 ほうれん草 みかん カリフラワー パセリ	旬の食材は高栄養! いつものかき揚げに 旬のカリフラワーを プラスしました
25 水	野菜そば やま芋ニラいりちー りんご	ゆかりおにぎり 豆乳	ゆで沖縄そば やまいも 米 もちぎび 押麦	かつお節 豚肉 豚バラ肉 調製豆乳	キャベツ 人参 玉葱 にら りんご ゆかり粉	本来はスーチカーと一緒 に炒めるのが一般的で すが、保育園では豚バラで 旬の山芋はホクホクで 美味しいですよ〜
26 木	雑穀御飯 鮭の塩焼き タマネーイリチー ゆしどうふ味噌汁 ブルー	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米 もちぎび 押麦 オートミール マシュマロ コーンフレーク 黒ごま 白ごま	鮭 豚肉 かまぼこ ゆし豆腐 かつお節 ミルク	キャベツ 人参 もやし にら ねぎ ブルー	普段よく食べている ゆし豆腐は沖縄の 郷土料理です
27 金	ドライカレー 花野菜サラダ わかめすまし汁 バナナ	アップルシナモン トースト ミルク	米 はちみつ マヨネーズ すりごま 食パン	合挽き肉 鶏レバー ポイル大豆 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 レーズン フロッキー カリフラワー バナナ りんご レモン果汁	みんな食べるのが上手に なってきたので今日の おやつはトーストの上 にりんごが乗っています 上手に食べれるかな?
28 土	マーボー豆腐丼 白菜ツナ和え わかめすまし汁 グレープフルーツ	ホットケーキ ミルク	米 ホットケーキミックス はちみつ	豚挽き肉 沖縄豆腐 ツナ缶 わかめ かつお節 牛乳 卵 ミルク	にんにく 玉葱 乾燥椎茸 グリーンピース冷 白菜 人参 グレープフルーツ	今日はマーボー豆腐丼 よく噛んで食べてね

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





令和8年2月キッズたより

保育園から聞こえてくる「福は内」「鬼は外」豆まきのかけ声。
急に春を感じるのは不思議ですね。暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。
遊んだ後の手洗いやうがいを習慣づけて元気に過ごしましょう！

2月献立のポイント

- * 行事食で節分恵方巻（手巻き寿司）を予定しています。
- * 寒さに負けない身体が温まる献立、旬の野菜を使った料理や沖縄料理も用意しています。



今月のレシピ

作ってみよう！恵方巻き（約4本分）



米 1合
* 酢 大さじ 1/2
* 塩 小さじ 1/4
* 砂糖 小さじ半分
白ごま 小さじ 1
○卵 2個
○塩 少々 ○油 適宜
☆ツナ缶 小半分
☆マヨネーズ 大さじ 1
かに風味かまぼこ 20g
胡瓜 1本
焼きのり 半切4枚

- ① 普段より水は少なくして硬めにお米を炊く。（寿司モード）
- ② 作った寿司酢を炊きたてのご飯にふりかけて30秒程おき、ご飯が合わせ酢を吸ったろうちわでパタパタあおぎながら粘りがでないように酢飯を縦に切るよう混ぜる。
- ③ ②に炒って香ばしくしたごまを加える。
- ④ 粗めのいい卵を作り、ツナ缶は油をきりマヨネーズと合わせる。
- ⑤ 胡瓜は太めの千切りにする。
- ⑥ 焼きのりに8等分した酢飯を平らにのせ、炒り卵・ツナマヨ・胡瓜・かに風味かまぼこを酢飯からはみ出ないようにのせてクレープのように（円すい形のように）巻く。

* 時間が経つとのりが湿気るので巻きながら食べることをお勧めします。

体調が悪い時のごはん・・・

○喉の痛みと咳の時は

- ・水分補給→乾燥を防ぎタンがだしやすい。（刺激少ない薄味で喉ごしがよく柔らかいもの）
- * 避けたい食材→パサつくもの、粉っぽいもの（喉を刺激して咳がでやすくなる）
酸味の強い物（みかん・レモン・フルーツジュース）

○鼻水・鼻づまりは

- ・温かくトロミがある食べ物。（りんごとしょうがのくず湯・ねぎの味噌汁）
- * 粘膜を強くする食べ物をとることで喉や鼻は丈夫になります。
カロテン（緑黄色野菜） ビタミンc（みかん等の柑橘類）



○おう吐・下痢

- ・激しく吐く時（少しおさまってから水分補給、ぐったいしてたら病院へ）
- 吐き気が治まってきたら（消化の良いお粥・豆腐の汁やそうめん汁、卸りんごなど）
- * 避けたい食材→かんきつ類やヨーグルトなど酸味のある物。

体調が悪いときは⇒・水分補給 ・食べやす消化のよい食事 ・安心できる雰囲気
（好きな味付け・食べやすく工夫された体と心が元気になるメニュー）