



令和4年度 2月献立表



なかよし保育園

日	曜	昼食	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子を整える	おやつ	
1	水	おじゃこご飯 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 小松菜のみそ汁	いりこ 鶏肉 高野豆腐 きざみ揚げ	米	大根・人参・いんげん 小松菜・玉ねぎ	牛乳 ソーセージケーキ ＜ホットケーキ粉・ 卵・牛乳・バター・ 砂糖・魚肉ソーセージ＞	
2	木	米飯 豚すき煮 キャベツの和え物 里芋のスープ	豚肉・豆腐 ツナ	米 麩 ごま油 里芋	白菜・こんにゃく キャベツ・人参 しろ菜	牛乳 かっぱえびせん	
3	金	コッペパン クリームシチュー 白身魚フライ マカロニサラダ	鶏肉 白身魚フライ	コッペパン(卵) じゃがいも・シチューの素(乳) 油 マカロニ・マヨネーズ(卵)	人参・玉ねぎ・ブロッコリー コーン・きゅうり	お茶 3～5歳節分まめ・巻きずし ＜米・合挽ミンチ・人参・醤油・砂糖・ みりん・のり＞	
4	土	わかめうどん 小松菜の和え物 黄桃缶	きざみ揚げ 蒸し鶏ほくし身(卵)	うどん	わかめ・人参・水菜・しいたけ 小松菜・黄ピーマン 黄桃缶	やわらかおかし	
6	月	ハヤシライス ひじきサラダ パイ	牛肉 かにかま(卵)	米・ハヤシルウ・油 マヨネーズ(卵)	玉ねぎ・しめじ・グリーンピース ひじき・きゅうり パイ	牛乳 野菜かりんとう	
7	火	おじゃこご飯 チンジャオロース かぼちゃの煮物 チンゲン菜のスープ	いりこ 豚肉 かぼちゃの煮物 チンゲン菜のスープ	米 ごま油	ピーマン・赤ピーマン・たけのこ かぼちゃ・枝豆 チンゲン菜・人参	牛乳 フライドポテト ＜フライドポテト・油＞	
8	水	焼きとり丼 エビ風味焼売 厚揚げのみそ汁 りんご	鶏肉 エビ風味焼売(卵・えび) 厚揚げ	米・油	玉ねぎ・キャベツ 小松菜・もやし りんご	牛乳 バジタべるスナック	
9	木	米飯 メバルの白みそ焼き 白菜の和え物 かぶのすまし汁	メバル ちくわ	米	青さのり 白菜・コーン・人参 かぶ・水菜	牛乳 パインゼリー ＜ゼリーの素・パイン缶＞	
10	金	米飯 からあげ 春雨サラダ 中華風コンソープ	鶏肉 ツナ	米 小麦粉・油 春雨	チンゲン菜・人参 コーンクリーム缶・じゃがいも・ブ ロッコリー	牛乳 黒糖蒸しばん ＜小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳・ スキムミルク・黒砂糖＞	
11	土	建国記念の日					
13	月	おじゃこご飯 豚肉の野菜炒め 切干大根の胡麻和え じゃがいものスープ	いりこ 豚肉 きざみ揚げ	米	れんこん・ブロッコリー・赤ピーマン 切干大根・ほうれん草・人参 じゃがいも・わかめ	牛乳 肉まん(えび)	
14	火	ふりかけご飯 コロッケ アスパラのケチャップ炒め 豆乳スープ	コロッケ ウインナー 豆乳	米 油 オリーブ油 さつまいも	ふりかけ アスパラ・人参・玉ねぎ 小松菜	牛乳 お好み焼き ＜豚肉・キャベツ・長芋・天かす・卵・ 小麦粉・ソース・青さのり・かつ お節＞	

日	曜	昼食	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子を整える	おやつ	
15	水	米飯 さばの塩焼き きんぴられんこん しろ菜のみそ汁	さば きざみ揚げ	米 ごま油・ごま	ごぼう・人参・こんにゃく・いんげん しろ菜	牛乳 ビスケット	
16	木	ポークカレー れんこんサラダ ももヨーグルト	豚ミンチ ささ身 ヨーグルト(乳)	米・じゃがいも	人参・玉ねぎ れんこん・チンゲン菜・赤ピーマン 白桃缶	牛乳 あんぱん(卵)	
17	金	コッペパン ナポリタン ミニポテト 野菜スープ	ウインナー あさり	コッペパン(卵) スパゲティ・油 ミニポテト	玉ねぎ・ピーマン イタリアンMix	お茶 鮭おにぎり ＜米・さけほくし身・ごま＞	
18	土	コーンラーメン キャベツサラダ いちごムース	豚肉・かまぼこ(卵) ちくわ 牛乳	ラーメン ムースの素	チンゲン菜・きくらげ・コーン キャベツ・人参	サッポロポテト	
20	月	米飯 チキン南蛮 オクラのおろし和え さつまいもスープ	チキン南蛮 水煮大豆	米 油・タルタルソース(卵)	オクラ・なめこ・人参・大根 さつまいも・ほうれん草	牛乳 1～2歳マンナウエハース 3～5歳ウエハース(卵)	
21	火	おじゃこご飯 肉じゃが ちくわの磯部揚げ いちご	いりこ 牛肉 ちくわ	米 油 天ぷら粉・油	じゃがいも・玉ねぎ・人参・こんにゃ く・絹さや 青さのり いちご	牛乳 チキンナゲット(卵)	
22	水	米飯 金目鯛の煮つけ 菜の花の錦糸和え 水菜のみそ汁	金目鯛 錦糸卵(卵) きざみ揚げ	米	菜の花・れんこん 水菜・大根	牛乳 バナナ	
23	木	天皇誕生日					
24	金	米飯 ミートボール チンゲン菜のソテー たまごスープ	ミートボール ベーコン(卵) 卵	米 バターオイル(乳)	チンゲン菜・赤ピーマン・れんこん キャベツ・しめじ	牛乳 ビザトースト ＜食パン・玉ねぎ・ウインナー・チー ズ・ケチャップ・にんにく・オリーブ 油＞	
25	土	和風バスタ ほうれん草サラダ パイ	しらす ツナ	スパゲティ・油	玉ねぎ・マッシュルーム・しいたけ・ 人参・のり ほうれん草・コーン パイ	ミルクパン(卵)	
27	月	おじゃこご飯 メンチカツ ほうれん草の白和え ビーフンスープ	いりこ メンチカツ(卵) 豆腐	米 油 ビーフン	ほうれん草・人参・しめじ 大根葉	牛乳 カステラ(卵)	
28	火	米飯 豆腐のきのこあんかけ さつまいもの天ぷら オレンジ	豆腐	米 油	人参・小松菜・しいたけ・もやし さつまいも オレンジ	牛乳 かぼちゃもち ＜かぼちゃ・米粉・砂糖・豆乳・きな粉 ＞	

※2歳児以下の朝のおやつはスキムミルクと市販のお菓子になります。
 月：ちょぼちょぼクッキー(卵)
 火：ハイハイ
 水：たまごボーロ(卵・乳)
 木：アンパンマンせんべい
 金：白い風船(乳)
 ※おやつのお赤字は手作りです。
 ※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。



大豆パワーで元気に過ごそう！

節分の定番「豆まき」に使われる「だいず」にはどんなパワーがあるか、みなさんご存知ですか？
 お肉や卵に負けないたんぱく質や鉄、カルシウム、食物繊維など自然のバランス栄養食なのです。
 大豆からできる食材には、煮豆・豆腐・納豆・しょうゆ・きなこ・おから・ゆば などがありますね。
 ぜひ色々な食材からだいずパワーを吸収して元気に過ごしていきましょう。



令和4年度 2月献立表

日	曜	昼食	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子を整える	おやつ	
1	水	軟飯 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 小松菜のみそ汁	鶏肉 高野豆腐 きざみ揚げ	米	大根・人参・いんげん 小松菜・玉ねぎ	牛乳 ソーセージケーキ <ホットケーキ粉・ 卵・牛乳・バター・ 砂糖・魚肉ソーセージ>	
2	木	軟飯 豚すき煮 キャベツの和え物 里芋のスープ	豚肉・豆腐 ツナ	米 里芋	白菜・こんにゃく キャベツ・人参 しろ菜	牛乳 たべっこビスケット	
3	金	コッペパン クリームシチュー たらのソテー マカロニサラダ	鶏肉 たら	コッペパン(卵) じゃがいも・シチューの素(乳) 小麦粉・油 マカロニ・マヨネーズ(卵)	人参・玉ねぎ・ブロッコリー コーン・きゅうり	お茶 そばろご飯 <米・合挽ミンチ・人参・醤油・砂糖・ みりん>	
4	土	わかめうどん 小松菜の和え物 黄桃缶	きざみ揚げ 蒸し鶏ほくし身(卵)	うどん	わかめ・人参・水菜・しいたけ 小松菜・黄ピーマン 黄桃缶	ハイハイ	
6	月	軟飯 牛肉のコンソメ煮 ひじきサラダ パイ	牛肉 かにかま(卵)	米 マヨネーズ(卵)	玉ねぎ・しめじ・グリーンピース ひじき・きゅうり パイ	牛乳 小魚せんべい	
7	火	軟飯 チンジャオロース かぼちゃの煮物 チンゲン菜のスープ	豚肉	米 ごま油	ピーマン・赤ピーマン・たけのこ かぼちゃ・枝豆 チンゲン菜・人参	牛乳 じゃがいもおやき <じゃがいも・片栗粉・ り・油> 青さの	
8	水	焼きとり丼 エビ風味焼売 厚揚げのみそ汁 りんご	鶏肉 エビ風味焼売(卵・えび) 厚揚げ	米・油	玉ねぎ・キャベツ 小松菜・もやし りんご	牛乳 マンナウエハース	
9	木	軟飯 メバルの白みそ焼き 白菜の和え物 かぶのすまし汁	メバル ちくわ	米	青さのり 白菜・コーン・人参 かぶ・水菜	牛乳 パインゼリー <ゼリーの素・パイン缶>	
10	金	軟飯 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ 中華風コンソメスープ	鶏肉 ツナ	米 油 春雨	チンゲン菜・人参 コーン缶・じゃがいも・ブロッコリー	牛乳 黒糖蒸しぼん <小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳・ スキムミルク・黒砂糖>	
11	土	建国記念の日					
13	月	軟飯 豚肉の野菜炒め 切干大根の胡麻和え じゃがいものスープ	豚肉 きざみ揚げ	米	れんこん・ブロッコリー・赤ピーマン 切干大根・ほうれん草・人参 じゃがいも・わかめ	牛乳 肉まん(えび)	
14	火	軟飯 チキンボールの照り焼き アスパラのケチャップ炒め 豆乳スープ	チキンボール ウインナー 豆乳	米 オリーブ油 さつまいも	ふりかけ アスパラ・人参・玉ねぎ 小松菜	牛乳 お好み焼き <豚肉・キャベツ・長芋・天かす・卵・ 小麦粉・ソース・ 青さのり・かつ お節>	

※朝のおやつは市販のお菓子になります。
 ※おやつのお赤字は手作りです。
 ※仕入れや在庫の都合により、食材・献立を
 変更する場合があります。



完了期



なかよし保育園

日	曜	昼食	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子を整える	おやつ	
15	水	軟飯 さばの塩焼き きんぴられんこん しろ菜のみそ汁	さば きざみ揚げ	米 ごま油・ごま	ごぼう・人参・こんにゃく・いんげん しろ菜	牛乳 ビスケット	
16	木	軟飯 豚肉のコンソメ煮 れんこんサラダ ももヨーグルト	豚ミンチ さき身 ヨーグルト(乳)	米 じゃがいも	人参・玉ねぎ れんこん・チンゲン菜・赤ピーマン 白桃缶	牛乳 あんぱん(卵)	
17	金	コッペパン ナポリタン 粉ふきいも 野菜スープ	ウインナー あさり	コッペパン(卵) スパゲティ・油 じゃがいも	玉ねぎ・ピーマン イタリアンMix	お茶 鮭おにぎり <米・さけほくし身・ごま>	
18	土	コーンラーメン キャベツサラダ いちごムース	豚肉・かまぼこ(卵) ちくわ 牛乳	ラーメン ムースの素	チンゲン菜・きくらげ・コーン キャベツ・人参	野菜ハイハイ	
20	月	軟飯 照り焼きチキン オクラのおろし和え さつまいもスープ	鶏肉 水煮大豆	米 油	オクラ・なめこ・人参・大根 さつまいも・ほうれん草	牛乳 マンナウエハース	
21	火	軟飯 肉じゃが 豆腐しゅうまい いちご	牛肉 豆腐しゅうまい	米 油	じゃがいも・玉ねぎ・人参・こんにゃく・ 絹さや 青さのり いちご	牛乳 チキンナゲット <鶏ミンチ・豆腐・小麦粉・コンソ メ・塩・油>	
22	水	軟飯 金目鯛の煮つけ 菜の花の錦糸和え 水菜のみそ汁	金目鯛 錦糸卵(卵) きざみ揚げ	米	菜の花・れんこん 水菜・大根	牛乳 バナナ	
23	木	天皇誕生日					
24	金	軟飯 ミートボール チンゲン菜のソテー たまごスープ	ミートボール ベーコン(卵) 卵	米 バターオイル(乳)	チンゲン菜・赤ピーマン・れんこん キャベツ・しめじ	牛乳 ビザトースト <食パン・玉ねぎ・ウインナー・チー ズ・ケチャップ・ にんにく・オリーブ 油>	
25	土	和風パスタ ほうれん草サラダ パイ	しらす ツナ	スパゲティ・油	玉ねぎ・マッシュルーム・しいたけ・ 人参・のり ほうれん草・コーン パイ	ミルクパン(卵)	
27	月	軟飯 ハンバーグ ほうれん草の白和え ビーフンスープ	ハンバーグ 豆腐	米 油 ビーフン	ほうれん草・人参・しめじ 大根葉	牛乳 カステラ(卵)	
28	火	軟飯 豆腐のきのこあんかけ ふかしいも オレンジ	豆腐	米	人参・小松菜・しいたけ・もやし さつまいも オレンジ	牛乳 かぼちゃもち <かぼちゃ・米粉・砂糖・豆乳・きな粉 >	

大豆パワーで元気に過ごそう!

節分の定番「豆まき」に使われる「だいず」にはどんなパワーがあるか、みなさんご存知ですか?
 お肉や卵に負けないたんぱく質や鉄、カルシウム、食物繊維など自然のバランス栄養食なのです。
 大豆からできる食材には、煮豆・豆腐・納豆・しょうゆ・きなこ・おから・ゆば などがありますね。