

2月

給食だより

2026年

日出やまとこども園

日	曜日	献立名	材 料	3時のおやつ	
				飲み物	おやつ
1	日	おやすみ			
2	月	豚汁・ししゃも・ひじきサラダ・果物	豚肉、人参、玉ねぎ、大根、しいたけ、里芋、豆腐、こんにゃく、油揚げ、白菜、ネギ/ししゃも/ひじき、人参、きゅうり、ハム、コーン、もやし、マヨ/パイン	ミルク	お菓子の盛り合わせ
3	火	節分・お誕生会		牛乳	パースデーケーキ
4	水	チンジャオロース・しゅうまい・中華スープ・果物	牛肉、ピーマン、パプリカ、もやし、人参、たけのこ/しゅうまい/チンゲン菜、人参、玉ねぎ/りんご	ミルク	お麩のラスク
5	木	鮭のムニエル・ブロッコリーサラダ・コンソメスープ・果物	鮭、バター/ブロッコリー、人参、きゅうり、ツナ、ごま/じゃがいも、しめじ、人参、玉ねぎ/キウイ	牛乳	おからナゲット
6	金	ロールパン・タンドリーチキン・キャベツの和え物・かきたまスープ・果物	ロールパン/鶏肉、ヨーグルト、カレー粉/キャベツ、人参、枝豆、コーン、ハム/卵、玉ねぎ、えのき、ネギ、人参/バナナ	ミルク	あんこパイ
7	土	麻婆丼・もやしのナムル・わかめスープ・果物	豚ミンチ、豆腐、人参、玉ねぎ、ネギ/もやし、人参、きゅうり、ごま/わかめ、玉ねぎ、しめじ/オレンジ	牛乳	チーズ饅頭
8	日	おやすみ			
9	月	筑前煮・卵焼き・みそ汁・果物	鶏肉、人参、里芋、こんにゃく、大豆、レンコン、ごぼう、いんげん、しいたけ/卵/白菜、人参、玉ねぎ、ネギ/パイン	ミルク	バナナケーキ
10	火	ビーフカレー・大根とツナのサラダ・チキンナゲット・果物	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ルー/大根、ツナ、人参、きゅうり、マヨ/チキンナゲット/りんご	牛乳	シリアルおこし
11	水	建国記念の日			
12	木	カレイのピカタ・レタスサラダ・きのこスープ・果物	カレイ、卵/レタス、人参、パプリカ、ほうれん草/えのき、エリンギ、玉ねぎ、パセリ/キウイ	ミルク	豆乳もち
13	金	オーロラチキン・中華風酢の物・すまし汁・果物	鶏肉、人参、玉ねぎ、ピーマン/春雨、ハム、きゅうり、卵、人参、きくらげ、ごま/豆腐、かまぼこ、麩、玉ねぎ、ネギ/バナナ	牛乳	バレンタインクッキー
14	土	変わりオムレツ・ちくわサラダ・コンソメスープ・果物	合挽ミンチ、玉ねぎ、人参、しめじ、卵/ちくわ、キャベツ、人参、ブロッコリー/白菜、人参、玉ねぎ/みかん	ミルク	シュガートースト
15	日	おやすみ			
16	月	肉うどん・さつまいの天ぷら・小松菜のソテー・果物	牛肉、玉ねぎ、かまぼこ、ネギ、わかめ/さつまい、卵/小松菜、ウィンナー、人参、コーン/パイン	牛乳	枝豆マフィン
17	火	豚肉のバーベキューソース炒め・ポテのチーズ焼き・にらたまスープ・果物	豚肉、りんご/じゃがいも、ピーマン、玉ねぎ、チーズ/ニラ、卵、人参/キウイ	ミルク	バームクーヘンラスク
18	水	団子汁・卵の花・エビフライ・果物	鶏肉、人参、油揚げ、しいたけ、さつまいも、大根、ごぼう、ネギ、やせうま/おから、ちくわ、人参、こんにゃく、ネギ/エビフライ/バナナ	牛乳	お好み焼き
19	木	豚肉と里芋の煮物・三色ナムル・すまし汁・果物	豚肉、里芋、人参、小松菜、玉ねぎ、しめじ/きゅうり、人参、もやし、ごま/豆腐、白菜、麩、人参/りんご	ミルク	ぶどうゼリー
20	金	サバの竜田揚げ・ほうれん草の海苔和え・みそ汁・果物	サバ、生姜/ほうれん草、人参、海苔、もやし、かつお節、ごま/さつまいも、玉ねぎ、わかめ、ネギ/オレンジ	牛乳	利休白玉団子
21	土	ごぼうつくね・野菜と昆布のサラダ・コンソメスープ・果物	ごぼう、鶏ミンチ、人参、玉ねぎ、豆腐、卵/大根、人参、昆布、きゅうり/キャベツ、ウィンナー、じゃがいも、人参/パイン	ミルク	アメリカンドッグ
22	日	おやすみ			
23	月	天皇誕生日			
24	火	肉じゃが・納豆五目和え・わかめスープ・果物	牛肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、いんげん、糸コン/納豆、たくあん、人参、しらす、小松菜/わかめ、玉ねぎ、もやし/キウイ	牛乳	マッシュマロサンド
25	水	ロールパン・ポークケチャップ・卵サラダ・きのこスープ・果物	ロールパン/豚肉、にんにく、ケチャップ/卵、ブロッコリー、人参、パプリカ、マヨ/しめじ、えのき、玉ねぎ、人参、パセリ/バナナ	お茶	切り干し大根おにぎり
26	木	赤魚のコーンマヨ焼き・ささみと野菜の和え物・すまし汁・果物	赤魚、コーン、マヨ/ささみ、もやし、キャベツ、人参、きゅうり、ごま/豆腐、かまぼこ、しいたけ、ネギ/りんご	ミルク	豆腐ドーナツ
27	金	レバーの甘辛煮・ちくわのゆかり揚げ・中華スープ・果物	レバー、こんにゃく、人参、いんげん、ごぼう、しいたけ、玉ねぎ/ちくわ、ゆかり/チンゲン菜、玉ねぎ、人参、えのき/パイン	牛乳	ちんすこう
28	土	牛丼・きゅうりの酢の物・みそ汁・果物	牛肉、玉ねぎ、人参、糸コン、ネギ/きゅうり、ちりめん、わかめ、もやし/かぼちゃ、玉ねぎ、大根、/みかん	ミルク	ポップコーン

寒い季節の汁物のススメ

温かい汁物は、冬にぴったり♪消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助け、のど越しも温かく体を芯からポカポカにしてくれます。
冷めにくくするには、具だくさんにした汁物に、片栗粉で緩くとろみをつけるとよいですよ♪
しょうがの絞り汁やごま油を数滴加えたりアレンジするのもおすすめです。



今月の地産地消の食材

キャベツ、白菜
きゅうり、じゃがいも
大根、かぼちゃ
ほうれん草

