



2月のこんだて



2026年2月1日 わらしこ第2保育園

2・雑穀ごはん ・厚揚げの煮物 (鶏肉、ごぼう、れんこん) ・カリフラワーサラダ (じゃがいも、ブロッコリー) ・白菜のみそ汁	3 [節分] ・恵方巻 (かんぴょう、人参、高野豆腐) ・めざし ・ゆず大根 ・打ち豆汁 (豆腐、長ねぎ、大根、人参)	4・ごはん ・魚のみそ焼き ・かぼちゃの煮物 (かぼちゃ、昆布) ・キャベツの磯和え (キャベツ、しめじ、人参) ・厚揚げのみそ汁	5・ごはん ・塩肉じゃが (鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ) ・小松菜の納豆和え (キャベツ、人参、のり、納豆) ・しいたけのみそ汁	6・ごはん ・ほっけの干物 ・ふろふき大根 (大根、みそ) ・おいもの梅和え (じゃがいも、れんこん、人参) ・すまし汁	7・ごはん ・かぼちゃの煮物 (かぼちゃ、昆布) ・ほうれん草の和え物 (もやし、えのき、人参) ・肉団子スープ (豚ひき肉、白菜、長ねぎ)
・酢飯おにぎり ・㊤煮干	・お豆蒸しパン ・㊤昆布	・焼きじゃがいも ・㊤大根・くだもの	・ねぎみそおにぎり ・㊤干しいも	・あんまん風蒸しパン ・㊤煮干	・じゃがいももち ・㊤昆布
9・鮭ごはん ・根菜のみそ煮 (れんこん、ごぼう、油揚げ) ・かぶの甘酢漬 (かぶ、かぶの葉、人参) ・すまし汁	10・ごはん ・筑前煮 (鶏肉、ごぼう、れんこん) ・小松菜のお浸し (切干大根、えのき、油揚げ) ・豆腐のみそ汁		12・雑穀ごはん ・千種焼き (鶏ひき肉、豆腐、しいたけ) ・ほうれん草の和えもの (切干大根、油揚げ、人参) ・すまし汁	13・ごはん ・さばの塩焼き ・切干大根の煮物 (れんこん、人参、しいたけ) ・もやしのナムル (小松菜、えのき、わかめ) ・玉ねぎのみそ汁	14・ひじきごはん (鶏肉、人参、しいたけ) ・大根の煮物 (大根、油揚げ、干しえび) ・キャベツのゆかり和え (キャベツ、えのき、人参) ・ほうれん草のみそ汁
・焼きまんじゅう ・㊤昆布	・昆布の佃煮おにぎり ・㊤人参		・大学いも ・㊤大根	・トマトピラフごはん ・㊤煮干	・きつねうどん ・㊤昆布
16・ごはん ・魚の照り焼き ・白菜の煮びたし (白菜、人参、えのき) ・大根のお酢わい (大根、人参、油揚げ、わかめ) ・小松菜のみそ汁	17・ごはん ・麻婆豆腐 (豚ひき肉、豆腐、ねぎ、にら) ・りんごのサラダ (キャベツ、ブロッコリー) ・スープ	18・ごはん ・魚のおろしあんかけ (大根、まいたけ、えのき) ・おいものサラダ (じゃがいも、さつまいも) ・厚揚げのみそ汁	19・雑穀ごはん ・白菜のすき煮 (豚肉、焼き豆腐、長ねぎ) ・きびのサラダ (ブロッコリー、かぼちゃ) ・納豆汁	20・ごはん ・魚の西京焼き ・ひじきの煮物 (ごぼう、れんこん、油揚げ) ・温野菜サラダ (キャベツ、カリフラワー) ・大根のみそ汁	21・ごはん ・さといものそぼろ煮 (鶏ひき肉、人参、しいたけ) ・かぶのサラダ (かぶ、えのき、人参、わかめ) ・小松菜のみそ汁
・赤飯おにぎり ・㊤昆布	・いちごジャムケーキ ・㊤煮干	・ミネストローネ ・㊤おこげ	・鬼まんじゅう ・㊤するめ	・塩むすび ・㊤昆布くだもの	・野菜スパゲッティ ・㊤煮干
	24・きつねごはん (鶏ひき肉、油揚げ) ・じゃがいもの甘辛和え (じゃがいも、しょうゆ) ・甘酒ドレッシングサラダ (キャベツ、ブロッコリー) ・なめこのみそ汁	25・ごはん ・鶏手羽元の参鶏湯風 (鶏手羽元、白菜、長ねぎ) ・焼きかぼちゃのサラダ (かぼちゃ、ブロッコリー) ・ごぼうのみそ汁	26・ごはん ・焼き鮭 ・さつまいものいとこ煮 (さつまいも、小豆) ・せりの梅みそ和え (キャベツ、しめじ、油揚げ) ・納豆汁	27・ごはん ・肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、人参、白滝) ・大根のサラダ (人参、水菜、えのき、わかめ) ・呉汁	28・ごはん ・肉野菜炒め (豚肉、れんこん、人参、にら) ・さつまいものサラダ (ブロッコリー、人参) ・大根のみそ汁
	・おからレーズンケーキ ・㊤昆布	・焼きいも ・㊤人参・くだもの	・じゃがいものチヂミ ・㊤昆布	・かんぴょうおにぎり ・㊤大根	・ピラフおにぎり ・㊤昆布

予定栄養量:エネルギー…559 kcal たんぱく質…22.1g 脂質…13.4g 食塩…2.0g