

2026年2月 献立表

仁川ウエル保育園

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
2		3	節分メニュー	4		5		6	キンダー：おでん/バイキング	7	
胚芽入りご飯	米 胚芽米	赤鬼ライス	米 鶏もも たまねぎ にんじん ケチャップ 食塩 油 豚肉 たまねぎ にんじん コンソメ トマト缶 片栗粉 ケチャップ	胚芽入りご飯	米 胚芽米	カレーうどん	干しうどん 豚肉 たまねぎ にんじん 油揚げ ねぎ かつおだし汁 カレールウ しょうゆ 砂糖 食塩 片栗粉	菜飯	米 ごまつな 食塩 ごま油 ごま	豚みそ丼	米 豚肉 たまねぎ ほうれんそう 砂糖 みそ しょうゆ
チキンソテー	鶏もも 食塩 こしょう 鶏ガラスープ	黄鬼ライス	米 たまねぎ コーン コンソメ 食塩 こしょう カレー粉 焼きのり	鮭の香味焼き	さけ ねぎ 砂糖 しょうゆ ごま油	ポパイサラダ	ほうれんそう キャベツ コーン ベーコン オリブ油 食塩 こしょう	おでん	だいこん さつま揚げ 卵 こんにゃく 鶏もも ウインナー じゃがいも 生揚げ ちくわ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	コンソメスープ	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー コンソメ 食塩 こしょう 水 パセリ粉 ウインナー
ほうれん草のごま和え	ほうれんそう キャベツ にんじん ちくわ しょうゆ 砂糖 ごま	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー ツナ マヨネーズ 食塩	厚揚げのそぼろ煮	生揚げ じゃがいも にんじん 豚ひき肉 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉	オレンジ	オレンジ	みそ汁	はくさい たまねぎ ねぎ 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	バナナ	バナナ
ずまし汁	たまねぎ 絹ごし豆腐 しめじ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	ポトフ	ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん 水 コンソメ 食塩	みそ汁	たまねぎ えのき わかめ かつお・昆布だし汁 みそ			バナナ	バナナ		
麩のきな粉ラスク	焼酎 きな粉 砂糖 バター	おにのパンケーキ	ホットケーキ粉 豆乳 砂糖 くり 生クリーム ココア	ミルクラスク	フランスパン 砂糖 無塩バター	梅しらすおにぎり	米 うめ干し しらす干し ごま しょうゆ	セサミクッキー	小麦粉 砂糖 バター 牛乳 ごま	おさつバター	さつまいも 無塩バター 砂糖
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
9		10	たいようクッキング♪	11		12	シークレットハンバーグ♪	13	揚げたて！わかさぎの天ぷら	14	
三色丼	米 鶏ひき肉 しょうが 砂糖 しょうゆ 油 卵 砂糖 食塩 油 ほうれんそう しょうゆ	食パン	食パン			胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	そぼろ丼	米 鶏ひき肉 油 しょうが しょうゆ 砂糖 たまねぎ にんじん しんじけ
キャベツのおかか和え	キャベツ にんじん ちくわ 砂糖 しょうゆ かつお節	クリームシチュー	鶏もも じゃがいも にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー かぶ・菜 油 牛乳 シチューの素			ハンバーグ	牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 パン粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖	わかさぎの天ぷら	わかさぎ 小麦粉 あおのり 食塩 水 油	みそ汁	はくさい たまねぎ 油揚げ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ
みそ汁	木綿豆腐 たまねぎ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ	ひじきとれんこんのサラダ	ひじき れんこん にんじん ツナ コーン マヨネーズ 食塩 しょうゆ			小松菜のベーコン炒め	ごまつな キャベツ ベーコン もやし しょうゆ 油 食塩	かぼちゃの煮物	かぼちゃ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 食塩	オレンジ	オレンジ
キウイフルーツ	キウイフルーツ	オレンジ	オレンジ			スープ	わかめ はくさい コーン 水 鶏ガラスープ	けんちん汁	だいこん にんじん ごぼう 木綿豆腐 油揚げ ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩		
黒糖ドーナツ	黒糖 豆乳 油 ホットケーキ粉 絹ごし豆腐	ソーセージパイ	パイシート ウインナー			わらび餅	わらび餅粉 水 きな粉 砂糖	じゃこトースト	食パン しらす干し あおのり マヨネーズ	かぼちゃパンケーキ	かぼちゃ ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 メープルシロップ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
16		17		18		19		20		21	
胚芽入りご飯	米 胚芽米	ミートスパゲッティ	スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ かぼちゃ にんじん エリンギ しめじ にんにく トマト缶 ケチャップ 砂糖 ウスターソース コンソメ オリブ油	胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	麻婆丼	米 豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく ごま油 水 赤みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉 鶏ガラスープ	焼きそば	ゆで中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん もやし 油 鶏ガラスープ 中濃ソース 食塩 こしょう あおのり
かれいのごまみそ焼き	かれい みそ 砂糖 ごま ごま油	キャベツのりんごサラダ	キャベツ りんご 干しぶどう 酢 油 食塩 砂糖	豚肉のしょうが焼き	豚肉 たまねぎ しょうが しょうゆ 砂糖 油	肉じゃが	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しらす いんげん かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 ゆで大豆	切干大根の海苔和え	切り干しだいこん にんじん キャベツ もやし しょうゆ ごま油 ごま 食塩 焼きのり	スープ	コーン たまねぎ えのき ごま 水 鶏ガラスープ 食塩
春菊の梅おかか和え	ほうれんそう キャベツ しゅんぎく もやし にんじん かつお節 うめ干し しょうゆ 砂糖	クリームスープ	はくさい じゃがいも しめじ ベーコン ゆで大豆 油 コンソメ 牛乳 食塩 片栗粉 パセリ粉	さつま芋のサラダ	さつまいも にんじん ウインナー ごまつな 食塩 マヨネーズ	白菜の和え物	はくさい にんじん ベーコン しょうゆ ごま 砂糖	スープ	たまねぎ わかめ 鶏ガラスープ 食塩 こしょう	バナナ	バナナ
かき玉汁	たまねぎ 卵 ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 砂糖 片栗粉	バナナ	バナナ	ずまし汁	たまねぎ 焼酎 ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 砂糖	みそ汁	かぼちゃ たまねぎ えのき わかめ かつおだし汁 みそ	キウイフルーツ	キウイフルーツ		
フルーツヨーグルト	ヨーグルト みかん缶 バイン缶 バナナ 砂糖	五平餅	米 もち米 水 みそ 砂糖 すりごま しょうゆ	ココアトースト	食パン ココア 無塩バター グラニュー糖	ホットケーキ	ホットケーキ粉 絹ごし豆腐 牛乳 砂糖 ココア メープルシロップ	さつまいも蒸しパン	さつまいも 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 砂糖	わかめおにぎり	米 わかめ ごま 食塩
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶
23		24		25		26		27	世界ぐるり旅～オランダ～	28	
		胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	わかめご飯	米 わかめ 食塩	ロールパン	ロールパン	焼き豚チャーハン	米 焼き豚 たまねぎ ひじき にんじん ピーマン ごま油 しょうゆ 鶏ガラスープ にんにく
		ぶりの照り焼き	ぶり しょうゆ 砂糖	ポークチャップ	豚肉 たまねぎ にんにく 油 ケチャップ 中濃ソース 砂糖 しょうゆ コンソメ	高野豆腐の煮物	凍り豆腐 にんじん 鶏もも 干しいだけ だいこん しょうが いんげん かつおだし汁 しょうゆ 砂糖	キベリング	たら 食塩 こしょう 小麦粉 油 食塩 たまねぎ にんにく マヨネーズ	スープ	たまねぎ はくさい チンゲンサイ ウインナー 油 水 鶏ガラスープ 食塩
		ひじきの煮物	ひじき 油揚げ にんじん きぬさや こんにゃく ゆで大豆 しょうゆ 砂糖 かつおだし汁	マカロニサラダ	マカロニ ツナ きゅうり キャベツ にんじん 食塩 マヨネーズ	ブロッコリーとコーンのサラダ	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン 酢 砂糖 オリブ油 食塩 こしょう	ヒュッツポット	じゃがいも にんじん たまねぎ ベーコン コンソメ 食塩	オレンジ	オレンジ
		みそ汁	ごまつな なめこ たまねぎ かつおだし汁 みそ	スープ	たまねぎ キャベツ コーン 油 水 コンソメ 食塩 パセリ粉	みそ汁	たまねぎ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	スープ	ウインナー たまねぎ にんじん 水 コンソメ 食塩 キャベツ		
		ヨーグルトケーキ	ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 ヨーグルト バター	ブルーベリージャムサンド	食パン ブルーベリージャム	フルーツゼリー	ゼラチン 水 砂糖 みかん缶 バナナ バイン缶 もも缶	鮭おにぎり	米 さけ 食塩 ごま	シュガーパイ	パイシート 砂糖
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶	牛乳	牛乳

★世界の料理(オランダ)
『キベリング』
タラなどの白身魚を衣をまとわせて揚げたものです。にんにく風味のソースでいただきますと思います。

『ヒュッツポット』
じゃがいも、にんじん、たまねぎを茹でてつぶしたマッシュポテト風の家庭料理です。

2月3日は節分です。恵方巻きを食べたり、「福は内、鬼は外」と、邪気をはらう豆まきを楽しむご家庭も多いと思います。

2月は、大豆入りのメニューを取り入れてます。大豆は人の体にとって大切な3大栄養素「炭水化物、たんぱく質、脂質」をバランスよく含んでいます。たんぱく質は、植物性の食品の中でも特に多く含まれているため「畑の肉」とも呼ばれています。大豆からできている食品もたくさんあるので、食を通して知ってもらえたらと思います。

『わかさぎの天ぷら』
わかさぎは、ししゃもと同じ種類の魚で、旬は、冬～春にかけて、美味しい時期です。カルシウム以外にもカリウム・アミノ酸・鉄分などの豊富で、成長期の子どもたちに必要な栄養がたくさん含まれています。

キンダーでは天ぷらをランチルームで揚げて、揚げたてをいただきます。骨がやわらかいのので丸ごといただきます。