

献立予定表

加布里保育園
令和8年2月

日付	曜日	メニュー	主食	主な材料	3時おやつ	3歳未満児 10時おやつ	離乳食	
2	月	★さかなの Tandori-fu こまつなのスープ トマト	ごはん	鮭 ヨーグルト カレー粉 パン粉 小松菜 人参 椎茸 鶏卵 トマト えのき	ココア いりこ ポテコ チーズ	ぎゅうにゅう テップスター	おかゆ こまつなスープ こうやどうふのもの	
3	火	【おたんじょうかい】★エビフライカレー わふうパスタ いちご	だいずごはん	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ にんにく エビフライ ベーコン ほうれん草 しめじ	りんごジュース ★おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい	おかゆ かぼちゃのそぼろに あおなのスープ ヨーグルト	
4	水	あつあげのみそに ねばねばあえ オレンジ	ごはん	鶏肉 水煮大豆 じゃが芋 人参 こねぎ ちくわ 納豆 たら じゃぶつ もやし	スキムミルク ★チーズのブラウニー	りんごジュース バナナ	おかゆ さつまいものものに パスタスープ オレンジ	
5	木	ぶたにくのしょうがやき キャベツスープ えだまめ	ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 もやし キャベツ こねぎ 枝豆 醤油 みりん	スキムミルク ★さつまいもむしパン	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ にぎかな どうふのみそじる	
6	金	にくじゃが ブロッコリーのサラダ キウイ	ごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 椎茸 糸こんにゃく かにかま ブロッコリー キャベツ	スキムミルク ★スコーン	ぎゅうにゅう ムーンライト	おかゆ にくじゃが ブロッコリーのスープ	
7	土	わかめうどん だいずのあまからあげ りんご	うどん	鶏肉 玉ねぎ かまぼこ 人参 こねぎ 水煮大豆 片栗粉 きび砂糖 醤油 りんご	しはながし	ぎゅうにゅう とんがりコーン	おかゆ かぼちゃのもの オニオンスープ	
9	月	★ツナチーズオムレツ いわしのつみれじる みかん	ごはん	ツナ 鶏卵 玉ねぎ 人参 じゃが芋 プロ ッコリー いわしのすりみ えそのすりみ	スキムミルク いりこ チーズ まがりせんべい	ぎゅうにゅう ベジタブル	おかゆ じゃがいものものに だいのスープ	
10	火	とりすき マカロニサラダ やきかぼちゃ	ごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 麩 マロニー 春菊 焼き豆腐 ベーコン マカロニ 胡瓜	スキムミルク ★りんごちやけケーキ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ ささみのものに ふのすましじる	
11	水	けんこきねんのひ						
12	木	とりのこうそうばんこやき やさいのかすじる ごまブロッコリー	おにっこごはん	鶏肉 パン粉 パセリ バジル オリーブ油 鶏卵 小麦粉 こんにゃく 大根 人参	★プリン	ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ ブロッコリーのものに やさいのみそじる	
13	金	★さかなのちゅうかあげ オニオンスープ あおのりポテト	ごはん	まだら すりごま 玉ねぎ 人参 パスタ じゃが芋 青のり オイスターソース	スキムミルク ★バレンタインケーキ	りんごジュース チーズ	おかゆ じゃがいものものに オニオンスープ	
14	土	ミートスパゲティەر バイナップル	ぶどうパン	スパゲティ 合挽肉 玉ねぎ 人参 カット トマト 小麦粉 バジル ケチャップ	しはながし	ぎゅうにゅう こつぶっこ	にくみうどん さつまいものものに バナナ	
16	月	★おさかなハンバーグ しめじのチキンスープ りんご	ごはん	えそのすりみ 玉ねぎ 人参 すりごま 味噌 しめじ 春雨 鶏肉 こねぎ ごま油	スキムミルク いりこ バナナ ベジタブル	ぎゅうにゅう コロソ	おかゆ こうやどうふのもの はるさめスープ	
17	火	やさしいため わかめのみそじる えだまめ	ごはん	豚肉 キャベツ 人参 もやし 角た わかめ 玉ねぎ 豆腐 味噌 枝豆	スキムミルク ★シフォンケーキ	ぎゅうにゅう ポテロング	おかゆ ささみのものに ふのみそじる	
18	水	めだまやき れんこんのきんぴら はくさいスープ	ごはん	鶏卵 ベーコン 牛肉 蓮根 糸こんにゃく 人参 白菜 玉ねぎ こねぎ ケチャップ	★フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ かぼちゃのもの はくさいスープ	
19	木	★さけのロコケ カレースープ トマト	ごはん	鮭 チーズ コーン 玉ねぎ ごぼう 玉ねぎ レタス イナリ揚げ 鶏挽肉 トマト	スキムミルク ★あげびつび	りんごジュース チーズ	おかゆ さつまいものものに やさいスープ	
20	金	ポトフ ひじきサラダ オレンジ	のりごはん	ウインナー キャベツ 人参 じゃが芋 ヤ ングコーン パスタ 玉ねぎ 胡瓜 ひじき	スキムミルク ★チーズケーキ	ぎゅうにゅう あげせん	おかゆ ポトフ ふのすましじる	
21	土	きのこスープ バナナ	おこのみやき	豚肉 揚げ玉 キャベツ もやし 山羊 鶏 卵 こねぎ 紅生姜 かつお節 青のり	しはながし	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	にくみうどん ブロッコリーのものに	
23	月	てんのうたんじょうび						
24	火	とりのからあげ ♪しもつかれ どうふのみそじる	ざっこごはん	鶏肉 鮭 人参 大根 水煮大豆 イナリ 揚げ 豆腐 玉ねぎ こねぎ 酒粕 雑穀	スキムミルク ★マドレーヌ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ さつまいものものに けんちんじる	
25	水	★さかなのごまマヨやき わかめとたまごのスープ えだまめ	ごはん	鮭 しめじ こねぎ 玉ねぎ わかめ 鶏卵 マヨネーズ しょうゆ 味噌 枝豆	★ミルクもち	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ かぼちゃのミルクに どうふのみそじる	
26	木	おべんとうじさんび						
27	金	★ちくわのいそべあげ じゃがいものすのもの けんちんじる	ごはん	ちくわ 青海苔 じゃが芋 人参 白ゴマ 胡瓜 里芋 大根 ごぼう こんにゃく	スキムミルク ★バタークッキー	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ にぎかな にんじんスープ	
28	土	♪だいずのドライカレー ブロッコリーのこんぶあえ バイナップル	むぎごはん	豚挽肉 水煮大豆 人参 玉ねぎ ビーマ ン にんにく 生姜 ブロッコリー	しはながし	ぎゅうにゅう セブーレ	おかゆ こうやどうふのもの じゃがいものみそじる	

- ※ メニューは材料入荷の都合により変更となる場合があります。
- ※ ☆は手作りおやつの日、♪は新メニュー、★は魚類の主菜料理です。
- ※ 揚げ物に中心温度を計るための穴が空いているものがありますが品質には問題ありません。
- ※ 延長保育のおやつは基本的におにぎりです。

和食で育む 健やかな味覚

幼児期に経験する味や食感が、将来の食の好みを決めるといわれます。これは、味覚のセンサーである「味蕾(みらい)」が成人よりも幼児に多いためです。濃い味や脂の味に慣れてしまうと、ファストフードや脂たっぷりの洋食がおいしさの基準となってしまいます。生活習慣病を防ぐためにも、脂が少なく、素材やだしのおいしさが味わえる和食で、健やかな味覚を育てたいですね。



栃木県の家庭料理 しもつかれ

* 24日の献立に上げています

2月の初午（はつうま）の日に「わらつと」に入れて、赤飯といっしょに稲荷（いなり）神社に供えられる行事食です。名前の語源も下野（しもつけ）ばかり説（栃木県だけで作る料理、下野の家例（かれい）として作る料理）、酢むつかり説（酢の入った料理）などがあります。

材料 4人分

鮭の切り身 60g
大根 200g(1/5本)
にんじん 中 1/4本
大豆（乾物） 12g
油揚げ 14g (2/3枚)
しょうゆ 小さじ1
塩 小さじ1/5
酒かす 8g

作り方

- 1 鮭は角切りにし、オーブンなどで軽く焼くか、下ゆでする。大根とにんじんは、鬼おろし（荒いおろし器）ですりおろす。
- 2 大豆の乾物は、ゆでてもどす。油あげは、千切りにする。酒かすは、水で溶いておく。
- 3 大根・にんじん・大豆を、すりおろした野菜の汁を使い、弱火で煮込む。（汁が無ければ水を足す）
- 4 全体がしんなりしたら、鮭・油あげ・酒かすを入れ、さらに煮込む。
- 5 調味料を入れて味を調える。

コツ・ポイント 鬼おろしが無い場合は、粗みじん切りで良いです

☆子どもたちが食べやすいように、酒かすの量を減らすなど、材料の割合が工夫されているレシピです。

