



令和8年2月 献立表



ひかりテラス保育園

日付	時間帯	献立	材料名		
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
2 ・ 16 月	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	雑穀ご飯 タラのねぎ焼き ツナじゃが すまし汁	雑穀ご飯、すりごま、マヨドレ、きび砂糖、じゃがいも	まだら、豆みそ、ツナ缶詰、高野豆腐	ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、こまつな、にんじん、乾燥わかめ、だいこん
	午後おやつ	いものみそ焼き	じゃがいも、きび砂糖、なたね油	豆みそ	
3 ・ 17 火	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	いちごジャム	豆乳ヨーグルト	
	昼食	げんばの丼  かぼちゃの含め煮 みそ汁	雑穀ご飯、なたね油、きび砂糖、片栗粉、すりごま	油揚げ、鶏ひき肉、豆みそ	ごぼう、たまねぎ、にんじん、こまつな、ぶなしめじ、昆布、かぼちゃ、さやいんげん、切干しだいこん、はくさい、乾燥わかめ
	午後おやつ	鬼まんじゅう	米粉のパンケーキミックス、きび砂糖、なたね油、さつまいも	豆乳	
4 水	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	雑穀ご飯 豚肉のケチャップ炒め 五目煮 みそ汁	雑穀ご飯、米粉、なたね油、きび砂糖	豚もも、高野豆腐、豆みそ	たまねぎ、パプリカ、ピーマン、だいこん、チンゲンサイ、れんこん、にんじん、昆布、えのきたけ、乾燥わかめ、こまつな
	午後おやつ	甘酒プリン	きび砂糖	豆乳、ゼラチン	パインアップル（缶詰）
5 ・ 19 木	午前おやつ	いちごのスティックケーキ 0.5個	いちごのスティックケーキ		
	昼食	雑穀ご飯 赤魚の甘酢あんかけ 厚揚げのみそ炒め みそ汁	雑穀ご飯、米粉、きび砂糖、片栗粉	赤魚、厚揚げ、豚ひき肉、豆みそ	ピーマン、にんじん、もやし、ねぎ、たまねぎ、チンゲンサイ、ぶなしめじ、かぼちゃ、ほうれんそう、昆布
	午後おやつ	おにぎり・桜えび	雑穀ご飯	さくらえび（素干し）	あおのり
6 ・ 20 金	午前おやつ	みかん缶			みかん
	昼食	雑穀ご飯 鶏肉のみそヨーグルト焼き ごまブロッコリー スープ	雑穀ご飯、なたね油、スイートコーン、すりごま	鶏もも肉、豆乳ヨーグルト、豆みそ、木綿豆腐	かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、乾燥わかめ
	午後おやつ	手作りマフィン・ジャム	米粉のパンケーキミックス、きび砂糖、なたね油、ブルーベリージャム	豆乳	
7 ・ 21 土	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	あんかけ丼 みそ汁	雑穀ご飯、きび砂糖、ごま油、片栗粉	豚もも、厚揚げ、豆みそ、高野豆腐	チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、昆布、はくさい、乾燥わかめ
	午後おやつ	7日 お米でブルーベリータルト 21日 お米で豆乳プリンタルト	お米でブルーベリータルト お米で豆乳プリンタルト		
9 月 ・ 24 火	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	雑穀ご飯 さばの甘酒みそ煮 冬野菜ソテー すまし汁	雑穀ご飯、なたね油、さつまいも、きび砂糖、すりごま、ごま油	さば、豆みそ、高野豆腐	はくさい、にんじん、えのきたけ、乾燥わかめ、ほうれんそう
	午後おやつ	にんじんせんべい	米粉、なたね油	しらす干し	にんじん

日付	時間帯	献立	材料名		
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
10 火 ・ 25 水	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	雑穀ご飯 和風麻婆豆腐 ナムル スープ	雑穀ご飯、なたね油、きび砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、豆みそ、油揚げ	ねぎ、えのきたけ、芽ひじき、もやし、こまつな、にんじん、ほうれんそう
	午後おやつ	おにぎり・鮭	雑穀ご飯、ごま油、きび砂糖		こまつな
12 ・ 26 木	午前おやつ	みかん缶			みかん
	昼食	雑穀ご飯 白身魚のきのこあん さつまいもオレンジ煮 みそ汁	雑穀ご飯、きび砂糖、片栗粉、さつまいも	メルルーサ、油揚げ、豆みそ	こまつな、ぶなしめじ、えのきたけ、昆布、オレンジマーマレード、だいこん、はくさい
	午後おやつ	蒸しパン・みそコーン	米粉のパンケーキミックス、きび砂糖、なたね油、スイートコーン	豆乳、豆みそ	
13 ・ 27 金	午前おやつ	お米で豆乳プリンタルト 0.5個	お米で豆乳プリンタルト		
	昼食	雑穀ご飯 豚肉とさつまいもの甘辛炒め ドレッシング和え みそ汁	雑穀ご飯、米粉、なたね油、さつまいも、すりごま、きび砂糖、ごま油	豚もも、しらす干し、豆みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、もやし、はくさい、乾燥わかめ、昆布、かぼちゃ、えのきたけ
	午後おやつ	かぼちゃ甘酒クッキー	米粉、片栗粉、きび砂糖、なたね油	きな粉	かぼちゃ
14 ・ 28 土	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	そぼろ丼 みそ汁	雑穀ご飯、なたね油、きび砂糖、マヨドレ	豚ひき肉、豆みそ、高野豆腐	たまねぎ、さやいんげん、にんじん、こまつな、昆布、えのきたけ、乾燥わかめ
	午後おやつ	いちごのスティックケーキ	いちごのスティックケーキ		
18 水	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	★お誕生会献立★ 雑穀ご飯 デミグラス風煮込みハンバーグ キャロットラペ風 ごまみそ豆乳スープ ミニデザート（オレンジ）	雑穀ご飯、片栗粉、なたね油、きび砂糖、なたね油、すりごま、豆乳クリーム	豚ひき肉、豆乳、豆みそ	たまねぎ、ぶなしめじ、トマト缶、ブロッコリー、にんじん、こまつな、切干しだいこん、かぼちゃ、ほうれんそう、はくさい
	午後おやつ	さつまいもぜんざい	さつまいも	ゆであずき	

2/3、17『げんぱの丼』

塩尻の民謡「玄蕃之丞ぎつね」にちなんで、ぎつねの大好物の油揚げを使った伝統食の丼ぶりです。地域の文化や食材に触れるきっかけになればと思います。おやつには節分にちなんだ『鬼まんじゅう』を提供します。

1歳児さんでも食べやすいよう、蒸しパン仕立てにしています。

栄養士 下村雅絵

※マヨドレ・加工品は、卵・小麦・乳不使用のものを使用します。

※午後のおやつは手作りで。

※献立は都合により変更する場合があります。

栄養価（1日平均）
エネルギー468kcal / たんぱく質18.3g
脂質12.9g / 塩分1.8g