



2月のこんだて

令和8年 2月
津軽石保育所

| 日 | 曜 | 全所児 | | | 未満児 | | | 全所児 | | 未満児 | |
|----|---|--|-----------------|----------------|--------------|-----|--------|--------------------------------------|------------------|--------------|--------------|
| | | 献立名 | 午後のおやつ | 主食・付け合わせ | 午前のおやつ | 献立名 | 午後のおやつ | 主食・付け合わせ | 午前のおやつ | 献立名 | 午後のおやつ |
| 2 | 月 | 鮭のねぎ塩焼き ひじき煮 焼きかぼちゃ みそ汁 バナナ | スナック菓子 ジョア | ごはん ごましお | クラッカー 麦茶 | 17 | 火 | さわらのムニエル 大根サラダ ワインナー スープ みかん | じゃこトースト 牛乳 | ごはん トマト | クラッカー 麦茶 |
| 3 | 火 | おにカレー ブロッコリーサラダ チーズ コンソメスープ ゼリー | 恵方ロール 牛乳 | | パイ 麦茶 | 18 | 水 | 鶏のチリソース 中華和え 焼きさつまいも スープ グレープフルーツ | クラッcker 牛乳 | ごはん ごましお | 甘辛せんべい 麦茶 |
| 4 | 水 | たらのもやしあんかけ きんぴら炒め かまぼこ みそ汁 グレープフルーツ | せんべい 牛乳 | ごはん 雑穀 | 甘辛せんべい 麦茶 | 19 | 木 | ほっけの塩焼 切干大根煮 枝豆 ひつみ汁 キウイフルーツ | あんぱん 牛乳 | ごはん のりの佃煮 | 白かりんとう 麦茶 |
| 5 | 木 | 肉豆腐 ゆかり和え 枝豆 すまじ汁 オレンジ | パインケーキ 牛乳 | ごはん のりの佃煮 | 白かりんとう 麦茶 | 20 | 金 | みそラーメン しゅうまい ブロッコリー ミニゼリー | スナック菓子 プリン | | ビスケット 麦茶 |
| 6 | 金 | 赤魚のおろし煮 納豆和え カリフラワー なめこ汁 キウイフルーツ | クラッcker 牛乳 | ごはん 魚肉ソーセージ | ビスケット 麦茶 | 21 | 土 | 親子丼 きゅうりサラダ みそ汁 フルーツ | パイ パックジュース | | ビスコ 麦茶 |
| 7 | 土 | 中華丼 かぶの浅漬け 卵スープ フルーツ | パイ パックジュース | | ビスコ 麦茶 | 23 | 月 | 天皇誕生日 | | | |
| 9 | 月 | 照り焼きチキン マカロニサラダ コーンソテー スープ バナナ | かりんとう 牛乳 | ごはん 鮭フレーク | 白い風船 麦茶 | 24 | 火 | かれいの煮付け 白菜のお浸し 焼きかぼちゃ みそ汁 バナナ | 野菜ケーキ 牛乳 | ごはん 肉そぼろ | 揚げせんべい 麦茶 |
| 10 | 火 | さばの竜田揚げ いんげんごま和え トマト みそ汁 みかん | 五平もち 牛乳 | ごはん なめたけ | 揚げせんべい 麦茶 | 25 | 水 | おからつくね ほうれん草ナムル カリフラワー みそ汁 オレンジ | ビスケット ヨーグルト | ごはん ふりかけ | 揚げせんべい 麦茶 |
| 11 | 水 | 建国記念日 | | | | 26 | 木 | ぶり大根 アスパラのおかか和え かまぼこ みそ汁 キウイフルーツ | チーズパイ 牛乳 | ごはん 納豆 | コーン菓子 麦茶 |
| 12 | 木 | そぼろ卵焼き 春雨サラダ ブロッコリー みそ汁 キウイフルーツ | ビスケット 牛乳 | ごはん ふりかけ | コーン菓子 麦茶 | 27 | 金 | 鶏のから揚げ ごまサラダ チーズ スープ みかん | せんべい 牛乳 | ごはん トマト | パイ 麦茶 |
| 13 | 金 | ハヤシライス コールスロー ポテトフライ スープ オレンジ | 豆腐ブロウニー 牛乳 | ごはん チーズ | 塩せんべい 麦茶 | 28 | 土 | ナポリタン フレンチサラダ スープ フルーツ | ピスケット パックジュース | | 野菜スナック 麦茶 |
| 14 | 土 | 焼うどん お浸し みそ汁 フルーツ | せんべい パックジュース | | 野菜スナック 麦茶 | | | | | | |
| 16 | 月 | 豚肉のみぞ焼き ツナ和え 煮豆 すまじ汁 バナナ | せんべい 牛乳 | ごはん 味付のり | パイ 麦茶 | | | | | | |

献立は変更になることもありますので、ご了承ください

3日、20日 は給食から主食を提供しますので、以上児のご飯はいりません。

**食事で
免疫力・体力UP**

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

