

# 給食献立表

2026・2月

日高市立保育所

日	曜	3 歳 以 上 児	
		昼 食	お や つ
2	月	ご飯・豆腐とツナのハンバーグ・小松菜なめたけ和え・みそ汁(岩のり、じゃがいも)	ジョア・クラッカー
3	火	ご飯・節分カレー・白菜スープ	牛乳・かぼちゃきな粉
4	水	ご飯・ささみレモン焼き・ごぼうサラダ・みそ汁(さつまいも、ねぎ)	牛乳・甘納豆蒸しパン
5	木	ご飯・八宝菜・スティックきゅうり・わかめスープ	牛乳・じゃこおやき
6	金	ご飯・カレー煮付け・青菜3色和え・みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ、水菜)	牛乳・焼びん
7	土	茶・ミートソーススパゲティ	
9	月	ご飯・すき焼風煮・もやしとピーマンのおかか和え・みそ汁(チンゲン菜、高野豆腐)	牛乳・ふかしいも
10	火	ご飯・さばの塩焼き・煮びたし・みそ汁(さといも、わけぎ)	牛乳・マヨネーズラスク
12	木	ご飯・豚肉と厚揚げのみそ炒め・グレープフルーツ・すまし汁(玉ねぎ、かまぼこ、ほうれん草)	牛乳・しらす炒飯
13	金	ご飯・赤魚甘辛煮・ポテトサラダ・みそ汁(小松菜、油揚げ)	牛乳・焼きそば
14	土	茶・ミートドリア	
16	月	ご飯・ポークカレー・パイナップルサラダ	牛乳・バナナ・コーンフレーク
17	火	ご飯・鮭オーロラ焼・白菜ときゅうりごま甘酢和え・みそ汁(ほうれん草、人参、麩)	茶・わかめうどん
18	水	ご飯・レバーケチャップ和え・切干大根煮・みそ汁(きゃべつ、わかめ)	牛乳・ゆでじゃが・みかん
19	木	ご飯・親子焼き・スパゲティサラダ・みそ汁(チンゲン菜、高野豆腐)	牛乳・みそだれ蒸しパン
20	金	ご飯・アジの照り焼き・納豆和え・みそ汁(大根、油揚げ)	茶・おにぎり
21	土	茶・和風ツナスパゲティ	
24	火	ご飯・さばのみそ煮・ブロッコリーおかか和え・すまし汁(はんぺん、ねぎ、ほうれん草)	牛乳・お好み焼き
25	水	パン・クリームシチュー・大根サラダ	茶・せんべい
26	木	ご飯・麻婆豆腐・きゅうり梅肉和え・春雨スープ	牛乳・ホットケーキ
27	金	ご飯・白身魚フライ・白菜コールスローサラダ・みそ汁(小松菜、なめこ)	牛乳・ぽてともち
28	土	茶・ナポリタンスパゲティ	

## 福を呼ぶ豆まき♪

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼退治をするために使われるのが、大きな豆(=大豆)です。

大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。

地域によっては、殻付きの落花生で豆まきをするところもあるようです。

暦のうえではもう春ですが、まだまだ寒い日、乾燥する日は続きますから、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけて、風邪などひかないようにしましょう。

3歳未満児

エネルギー：419kcal

タンパク質：18.3g

脂 質：13.2g

3歳以上児

エネルギー：500kcal

タンパク質：21.1g

脂 質：15.0g

★子どもたちに人気のいちおしメニュー(レシピ付き)を掲載しています。  
日高市子育て応援課のホームページ“公立保育所のおひるごはん”をご覧ください。

HP

日高市 公立保育所のおひるごはん

検索

