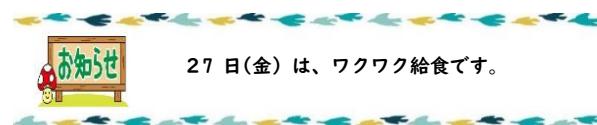


令和8年 2月

給食献立予定表

年間目標:一口目は野菜から食べよう
あしきた・まちのこども園 ☺

日	曜	10時のおやつ		昼 食				3時のおやつ
				主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)	
2	月	マカロニきな粉	麦飯	五分づきご飯	ポークカレー	りんご	野菜スープ	かぼちゃのもちふわパン
3	火	ミルクパンケーキ	麦飯	黒米五分づきご飯	大豆入りハンバーグ	しらたきのコールスローサラダ	けんちん汁	鬼まんじゅう
4	水	人参スティック	麦飯	五分づきご飯	鯖の煮付け	ブロッコリーのツナサラダ	白菜の味噌汁	いなり寿司風おにぎり
5	木	ジャムサンド	麦飯	雑穀五分づきご飯	てりマヨチキン	人参しりしり	かぼちゃのスープ	フライドポテト
6	金	ブロッコリー	麦飯	五分づきご飯	高野豆腐の卵とじ	きゅうりなます	大根の味噌汁	豆乳ゼリー
7	土	三色丼						
9	月	もも	麦飯	五分づきご飯	親子丼	ヨーグルト	野菜のミルクスープ	お好み焼き
10	火	かぼちゃのおかか煮	麦飯	赤米五分づきご飯	魚の塩麹焼き	ひじきのナムル	小松菜の味噌汁	さつまいのミルク揚げ
11	水	建国記念の日						
12	木	人参スティック	麦飯	雑穀五分づきご飯	肉味噌スパゲティ	バナナ	豆腐のかき玉汁	中華おこわ風おにぎり
13	金	さつまいのミルク煮	麦飯	五分づきご飯	骨付鳥風	小松菜のけんちゃん	しつぽくうどん	うずまきパン
14	土	麻婆豆腐丼						
16	月	パイン	麦飯	五分づきご飯	キーマカレー	みかん	オニオンスープ	大豆のスコーン
17	火	きな粉サンド	麦飯	もちきび五分づきご飯	魚の照り焼き	五目豆	あおさのすまし汁	フルーツヨーグルト
18	水	海苔芋スティック	麦飯	五分づきご飯	豆腐の松風焼き	切り干し大根の煮物	きのこの味噌汁	おかかバターおにぎり
19	木	ブロッコリー	麦飯	雑穀五分づきご飯	洋風厚焼き卵	キャベツの昆布和え	シチュー	バナナ
20	金	きんとん	麦飯	五分づきご飯	ポークチャップ	もみ海苔和え	かぼちゃの味噌汁	おからナゲット
21	土	野菜そぼろあんかけ丼						
23	月	天皇誕生日						
24	火	みかん	麦飯	赤米五分づきご飯	ハヤシライス	ヨーグルト	わかめの味噌汁	いちごクッキー
25	水	豆腐パンケーキ	麦飯	五分づきご飯	豚肉の生姜焼き	ポテトサラダ	ワンタンスープ	高菜チャーハン
26	木	かぼちゃのミルク煮	麦飯	雑穀五分づきご飯	魚の南部焼き	えのきとツナの煮浸し	豆腐の味噌汁	ポップコーン
27	金	バナナ	ワクワク給食	ハンバーグ・かぼちゃサラダ・コーンスープ・鮭おにぎり・オレンジゼリー			米粉のブラウニー	
28	土	ほうれん草豚丼						



27日(金)は、ワクワク給食です。



★ 2月の目標 ★《バランス良く食べよう》



新しい年を迎えて、あっという間に1か月が過ぎましたね。暦の上では春が近づいていますが、一年で一番寒い時期です。バランスの良い食事で風邪などに負けない元気な体づくりを心掛けましょう。



バランスが大事！三色食品群

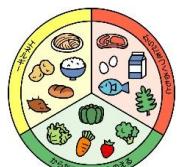
赤…血液や筋肉など体をつくるもとになる(タンパク質)
肉・魚類 豆・豆製品 卵 牛乳・乳製品

黄…エネルギーをつくるもとになる(炭水化物・脂質)
穀物類 いも類 糖類 油脂類

緑…体の調子を整えるもとになる(ビタミン・ミネラル)
緑黄色野菜 その他の野菜 海藻類 果物類

一回の食事で、赤、黄、緑の3つのグループからそれぞれ2種類以上の食品を取り入れるのが理想です。

「主食(黄)+主菜(赤)+副菜(緑)」
の組み合わせを意識すると、自然とバランス
が整いやすくなります。



献立の紹介

13日(金)の給食は、『香川県』の郷土料理です。

主菜…丸亀市発祥で、戦後アメリカ映画の影響を受け、香川の鶏文化と融合し生まれたご当地グルメとして親しまれています。

副菜…本来、小松菜ではなく「万葉(まんば)」という高菜の一種で独特のアツが特徴の野菜を使った料理です。

汁物…冬野菜が出る時期に、一般家庭では寒い冬の食事、または来客の食事、飲食店では期間限定メニューとして提供される場合が多いそうです。

おやつ…引田地域で鳴門の海をイメージして作られた「うずまきもち」をパン生地で代用し作ります。