

令和8年 2月 献立表

練馬仲町保育園

日付		献立名	材 料 名				3時のおやつ
			きいろ 熱と力になるもの	あか 血や肉や骨になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	調味料他	
2 16	月	*塩バターパン *マカロニグラタン 温野菜 白菜スープ フルーツ	塩バターパン マカロニ オリーブ油 パン粉	鶏肉 ウインナー 牛乳 チーズ	玉ねぎ マッシュルーム じゃが芋 ブロッコリー 人参 白菜 えのき	コンソメ 塩	2日 *チャーハン 16日 *ハムチャーハン 肝油ドロップ 牛乳
17	火	*オムライス マセドアンサラダ スナップえんどう キャベツのスープ フルーツ	精白米 油 三温糖 マヨネーズ	ハム バター 卵 鶏肉	玉ねぎ 人参 じゃが芋 きゅうり スナップえんどう キャベツ	ケチャップ 塩 中濃ソース コンソメ ウスターソース りんご酢	*チョコドーナツ 牛乳
4 18	水	*ミートソースパゲティ さつま芋のレモン煮 ブロッコリー 小松菜のスープ フルーツ	スパゲティ オリーブ油 三温糖	豚ひき肉 チーズ ベーコン バター	玉ねぎ 人参 レモン さつま芋 ブロッコリー 小松菜	トマト缶 トマトピューレ ケチャップ 塩 コンソメ	*しらすおにぎり 牛乳
5 19	木	ご飯 *焼肉 *キャベツサラダ 大根と油揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	牛肉 油揚げ みそ	にんにく 生姜 りんご 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン 大根 わかめ	しょうゆ 酒 塩 りんご酢	5日*アップルパイ 19日*バナナパイ 牛乳
6 20	金	玄米ご飯 *鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 かぶのすまし汁 フルーツ	精白米 三温糖 油 玄米	鮭 みそ 豆腐	キャベツ 人参 もやし しめじ 生姜 じゃが芋 かぶ	みりん 酒 塩 しょうゆ	*焼きそばパン 肝油ドロップ 牛乳
7 21	土	ご飯 豚肉のからみソース かぼちゃの甘煮 青菜のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	豚肉 みそ	玉ねぎ 生姜 かぼちゃ ほうれん草 玉ねぎ	しょうゆ りんご酢 塩 みりん 酒	お菓子 牛乳
9	月	食パン(いちごジャム・バター) カレイのパシ粉焼き ほうれん草とベーコンのソテー ミネストローネ フルーツ	食パン パン粉 オリーブ油 油	バター 魚 ベーコン チーズ	にんにく ほうれん草 コーン缶 玉ねぎ 人参 トマト	いちごジャム 塩 酒 コンソメ	*五平餅 肝油ドロップ 牛乳
10	火	*あんかけ焼きそば 里芋の煮ころがし ミニトマト わかめのみそ汁 フルーツ	中華麺 ごま油 油 三温糖 片栗粉	豚肉 ウインナー うずら卵 みそ	白菜 人参 にんにく 生姜 里芋 ミニトマト 玉ねぎ わかめ	鶏ガラスープの素 塩 しょうゆ みりん 酒	*ホットケーキ 牛乳
25	水	きつねうどん *チーズ春巻き きゅうりの塩昆布和え フルーツ	うどん 春巻きの皮 油 三温糖	油揚げ なると チーズ	ほうれん草 きゅうり	しょうゆ みりん 酒 塩こんぶ	*フルーツサンド *クリスマスクッキー 牛乳
12 26	木	*カレーライス ツナサラダ ブロッコリー フルーツ	精白米 油 マヨネーズ 三温糖	豚肉 ツナ缶 牛乳	人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー	カレールウ ケチャップ りんご酢 塩	*みそラーメン 牛乳
13 27	金	*そぼろ親子丼 ほうれん草の胡麻和え かぼちゃの甘煮 具だくさんみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	鶏ひき肉 卵 ごま 厚揚げ みそ	玉ねぎ 生姜 人参 ほうれん草 大根 かぼちゃ	しょうゆ みりん 酒	*大学芋 肝油ドロップ 牛乳
14 28	土	ご飯 肉野菜炒め さつま芋の粉ふき 大根のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	豚肉 みそ	キャベツ 人参 もやし さつま芋 大根 玉ねぎ	鶏ガラスープの素 塩 酒	お菓子 牛乳

「そぼろ親子丼」 子供たちが食べやすいように、鶏ひき肉を使用した親子丼です。

材料(大人1人分)

- ・鶏ひき肉 150g
- ・玉ねぎ(薄切り) 1/2個
- ・油 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・溶き卵 2個
- ・ご飯 180g

- ①小鍋に油を熱し、玉ねぎを炒める。次に鶏ひき肉を入れて、固まりにならないようにそぼろ状になるまで炒める。
- ②しょうゆ、酒、みりん、砂糖を①に入れて、蓋をし弱火にする。具に味が染み込むまで火を通す。
- ③汁がすこし残るくらいになったら強火にして溶き卵を回し入れる。卵が少し固まってきたところで火を止めて蓋をする。1分ほど卵が落ち着くまで待つ。
- ④卵が固まっていたら具の完成。ご飯の上にかけてできあがり。

	目標値	平均値
エネルギー	532kcal	558kcal
たんぱく質	21.3g	24.7g
脂質	14.8g	16.6g

☆節分の日メニュー☆

3	火	鬼さんごはん *ほんぺんフライ 三色和え いわしのつみれ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油 小麦粉 パン粉 片栗粉	鶏ひき肉 卵 はんぺん 魚肉ソーセージ みそ いわしのすり身	人参 キャベツ コーン缶 ねぎ 大根 生姜	しょうゆ みりん 酒 中濃ソース しょうゆ	恵方巻き 牛乳
---	---	--	-----------------------------	--------------------------------------	-----------------------------	--------------------------	------------

☆誕生会メニュー☆

24	火	*ハンバーガー ^{シーフード} *さつまいもクリームシチュー フルーツ	ミルクパン パン粉 マヨネーズ 三温糖	豚ひき肉 豆腐 牛乳 粉チーズ ベーコン 鶏肉 生クリーム	玉ねぎ きゅうり キャベツ ブロッコリー 人参 マッシュルーム	ケチャップ 塩 りんご酢 コンソメ シチュールウ	*アイスパフェ 牛乳
----	---	--	------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------	---------------

*印は松組さんのリクエストメニューです。