

2026年02月



献立表



苗場保育園・えんがわ(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	日						
2	月	納豆ごはん 鶏と高野豆腐の煮物 磯和え みそ汁	じやこチャーハン にぼし	七分つき米、米、さつまいも、油、てんさい含蜜糖、塩麹	納豆、鶏もも肉、凍り豆腐、豆みそ、にぼし、ちりめんじやこ、たまねぎ、ほうれんそう、まいつけ、ごぼう、焼きのり、ごま、干しいたけ、あおのり	だいこん、キャベツ、にんじん、れんこん、たまねぎ、ほうれんそう、まいつけ、ごぼう、焼きのり、ごま、干しいたけ	おこめせんべい にぼし
3	火	もち麦入りごはん いわしの丸干し/鰯の文化干し 切干大根の煮物 豚汁	まめまめ味噌豆 にぼし	七分つき米、もち麦、こめ油、ごま油、てんさい含蜜糖、油、片栗粉、米	いわし(丸干し)、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、大豆(乾)、にぼし、凍り豆腐、厚けずり、さば	にんじん、切り干したいこん、だいこん、はくさい、こまつな、まいつけ、しらたき、ごぼう、干しいたけ	おこめせんべい にぼし
4	水	ごはん 筑前煮 じやこ和え みそ汁	ミネラルふりかけごはん にぼし	七分つき米、米、さといも、油、てんさい含蜜糖	鶏もも肉(皮付き)、厚揚げ、にぼし、ちくわ、豆みそ、ちりめんじやこ、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、にんじん、れんこん、こまつな、はくさい、ごぼう、まいつけ、板こんにゃく、ごま、刻みこんぶ、干しいたけ、あおのり	おこめせんべい にぼし
5	木	黒米入り納豆ごはん かれいのフライ ポン酢和え みそ汁	ねぎみそごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、揚げ油、中力粉、黒米、パン粉、ごま油、てんさい含蜜糖	かれい、納豆、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、レモン、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、ごま、ねぎ、あおさ、しょうが、あおのり	おこめせんべい にぼし
6	金	ごはん ミートローフ ツナ和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、油	豚ひき肉、木綿豆腐、豚レバー、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、米みそ(赤色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、まいつけ、れんこん、コーン缶、生わかめ、ごぼう、ねぎ、ごま、しょうが	おこめせんべい にぼし
7	土	カレーうどん ポン酢和え	おにぎり にぼし	ゆでうどん、米、じゃがいも、片栗粉	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、油揚げ、にぼし	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、コーン缶、まいつけ、切り干したいこん、生わかめ、焼きのり、ごま	おこめせんべい にぼし
8	日						
9	月	ごはん 焼き鮭 納豆和え みそ汁	肉入り蒸しパン にぼし	七分つき米、中力粉、米粉、じゃがいも、塩麹、油、豆乳マーガリン、こめ油、てんさい含蜜糖、米	さけ、豆乳、納豆、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、こまつな、まいつけ、にんじん、ねぎ、刻みこんぶ、しょうが	おこめせんべい にぼし
10	火	納豆もち麦入りごはん 肉豆腐 ごま和え みそ汁	ひじきごはん にぼし	七分つき米、米、もち麦、塩麹、てんさい含蜜糖	焼き豆腐、納豆、豚肉(もも)、鶏ひき肉、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、ごま、しらたき、切り干したいこん、まいつけ、ひじき	おこめせんべい にぼし
11	水	建国記念の日					
12	木	黒米入りごはん 鰯の文化干し 白和え みそ汁	いもけんぴ にぼし	さつまいも(皮付)、七分つき米、揚げ油、黒米、てんさい含蜜糖、米	さば、木綿豆腐、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ほうれんそう、だいこん、にんじん、まいつけ、ねりごま、ごま	おこめせんべい にぼし
13	金	お弁当の日	せんべい にぼし		にぼし		おこめせんべい にぼし
14	土	三色丼 ツナ和え みそ汁	マカロニきなこ にぼし	七分つき米、マカロニ、てんさい含蜜糖、油、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、きな粉、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	キャベツ、こまつな、にんじん、コーン缶、たまねぎ、なめこ、ねぎ、しょうが、ごま、焼きのり	おこめせんべい にぼし
15	日						
16	月	ごはん 肉野菜炒め レバーの味噌煮 みそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油	豚レバー、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、厚けずり、さくらえび、いわし	キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、コーン缶、ごぼう、切り干したいこん、干しいたけ、しょうが	おこめせんべい にぼし

●献立は食材の都合により変更する場合があります。

●飲み物は、朝おやつ・昼食は浄水、15時おやつは麦茶です。

●乳児クラスは、もち麦・黒米の日には白米もしくは七分米を提供しています。

☆彡 鮭(たら)入りお好み焼き風 24日おやつ ☆彡

旬のお魚【鮭(たら)】おやつにいれてみました♪レシピは当日サンプルケース横に張り出します♪

<作り方>

- ①タラをゆでるか蒸して加熱し、ほぐす。
- ②ボウルに小麦粉・野菜などの材料を入れてしっかり混ぜ合わせる。
- ③①と②を混ぜ合わせて、油をしいたフライパンやホットプレートで焼く。



背びれが3つ
尾びれが2つに
分かれているのが特徴

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	火	もち麦入りごはん 魚のあずま煮 ゆずポン酢和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、揚げ油、片栗粉、もち麦、てんさい含蜜糖	さわら、木綿豆腐、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)、厚けずり	キャベツ、にんじん、コーン缶、にぼし、いわし(煮干し)、厚けずり	おこめせんべい にぼし
18	水	納豆ごはん 肉じやが 磯和え みそ汁	さけおにぎり にぼし	七分つき米、じやがいも、米、油、塩麹、てんさい含蜜糖	納豆、豚肉(肩ロース)、ちくわ、さけ、豆みそ、油揚げ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、えのきたけ、こまつな、まいつけ、焼きのり、ごま、あおのり	おこめせんべい にぼし
19	木	黒米入りごはん ししゃものごま衣焼き 五目炒め煮 みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、油、黒米、米粉、塩麹、てんさい含蜜糖	ししゃも、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、大豆(乾)、ちりめんじやこ、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、れんこん、たまねぎ、まいたけ、こまつな、ごま、ひじき、焼きのり、干しいたけ	おこめせんべい にぼし
20	金	ごはん 和風ミートローフ じやこ炒め つみれ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、油、木綿豆腐、豚ひき肉、納豆、つみれ、豆みそ、にぼし、ちりめんじやこ、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、れんこん、だいこん、まいつけ、いんげん、ねぎ、ごぼう、しょうが	おこめせんべい にぼし	
21	土	うどん ゆかり和え	まぜごはん にぼし	ゆでうどん、米、塩麹	鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、油揚げ、にぼし、厚けずり	にんじん、キャベツ、チングンサイ、切り干したいこん、ねぎ、コーン缶、ごま	おこめせんべい にぼし
22	日						
23	月	天皇誕生日					
24	火	もち麦入りごはん 鰯の塩麹焼き きんぴら炒め みそ汁	お好み焼き風 にぼし	七分つき米、中力粉、油、もち麦、ごま油、焼ふ、塩麹、こめ油、米	さわら、たら、豆みそ、にぼし、米みそ(淡色辛みそ)、厚けずり、いわし(煮干し)、さくらえび、かつお節	れんこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ブロッコリー、なめこ、ねぎ、しょうが、ごま、あおのり	おこめせんべい にぼし
25	水	ごはん かき揚げ ごま酢和え みそ汁	炊き込みご飯 にぼし	七分つき米、米、じやがいも、油、小麦粉、米粉、てんさい含蜜糖、塩麹	豚ひき肉、さば(水煮缶)、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、れんこん、まいつけ、こまつな、コーン缶、切り干したいこん、いんげん、ねぎ、ごま、生わかめ、しょうが	おこめせんべい にぼし
26	木	黒米入りごはん 魚の味噌煮 煮物 みそ汁	おこわ にぼし	七分つき米、米、もち米、さつまいも、黒米、てんさい含蜜糖、塩麹、砂糖	さば、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)、かつお節	だいこん、にんじん、キャベツ、こまつな、エリンギ、まいつけ、こんぶ(煮物用)、ねぎ、しょうが、刻みこんぶ	おこめせんべい にぼし
27	金	カレーライス ゆかり和え	じやこせんべい にぼし	七分つき米、じやがいも、中力粉、油、米	豚肉(もも)、豆乳、厚けずり、にぼし、大豆(乾)、ちりめんじやこ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、まいつけ、こまつな、切り干したいこん、あおのり	おこめせんべい にぼし
28	土	鶏肉の照り焼き丼 ゆずポン酢和え みそ汁	おにぎり にぼし	米、てんさい含蜜糖	鶏もも肉(皮付き)、厚揚げ、豆みそ、いわし(煮干し)、きな粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、なめこ、コーン缶、ねぎ、切り干したいこん、ごま、しょうが、焼きのり	おこめせんべい にぼし
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)				エネルギー 520 kcal	鉄 3.9 mg		
				たんぱく質 22.8 g	カルシウム 212 mg		
				脂 質 14.0 g	ビタミン C 21 mg		
				塩 分 1.6 g	食物 繊維 5.1 g		

手前みそを作ってみよう♪

苗場の食で主食のお米の次に大切にしているみそ汁！みそ汁の主役はもちろんくお味噌>

みそには、“ニホンコウジカビ”という日本人の体质にふさわしい菌がたっぷり入っています。腸を元気としてくれる優れた菌と言えます。材料さえあればご家庭でもみそ作りが出来ます！作ってみませんか？手前みそ

①乾燥大豆はたっぷりの水で一晩戻し、柔らかくなるまで茹でる。

②ボウルに麹・塩をいれでしっかりと混ぜる。(塩引き)

③柔らかくなった大豆をジップロックにいれてなめらかになるまでつぶす。

④つぶした大豆と②をまんべんなく混ぜ合わせる。

⑤テニスボールくらいのサイズに空気を抜くようにして丸める。(味噌玉)

⑥アルコール消毒をした保存容器に味噌玉を投げ入れる。(空気がはいらないように。空気が入るとカビが発生し腐敗するため。)

⑦上から押して敷き詰め、空気を抜く。表面にお酒か塩をふりかけラップをする。

⑧日陰で風通しの良い場所に置いて発酵させる。(半年ほど)

※玄関が好ましい。シンク下などは湿度が高い為適さないです。

※汁が出てきた下からしっかりと混ぜて⑦を行う。

※夏場で室温・湿度が高くなってきたら冷蔵庫にいれましょう。

※表面にカビが発生した場合はその部分を取り除き、表面を消毒して保管する。コウジカビも菌なので消毒しすぎると、発酵しなくなります。



・④のつぶすときボロボロする場合は
ゆで汁を入れて調整をする。