

～2026年～

2月 むつみキッチン

暦の上では『立春』で春を迎えますが、もうしばらくは寒い日が続きそうですね。

給食は、身体を内側から温めてくれる冬野菜や根菜類・香味野菜などを沢山取り入れています。

風邪や感染症にかからないよう、十分な睡眠・バランスの良い食事を心がけ、元気に過ごして欲しいと思います。

今年の節分は.....**2月3日(火)**です。



豆まき

『鬼は外～！福は内～！』の掛け声で、邪気を祓い、福を招き入れて、無病息災を願いましょう。

惠方巻

今年の恵方は**“南南東”**

・愚方を向いて願い事を思い浮かべながら、無言で1本丸かぶりすることで、運が逃げずに願いが叶うとされています。

※炒り豆・焼き海苔は誤嚥に注意が必要です！！※
2/2(月)のおやつ『節分豆』は、水煮大豆を使用して提

～誤嚥を防ぐ食事のポイント～

- ☆食事中は良い姿勢を保ちましょう。
- ★始めのひと過ぎに注意し、よく噛んで食べるよう伝えましょう。
- ☆遊びながら、喋りながらの食事にならないようにしましょう。
- ★「眠くなる」「泣く」「怒る」場合は、食事を中断しましょう。
- ☆ミントマやぶどうなど、丸くてツルツルしたものは、1/4にカットしましょう。
- ★水分が少ない「食パン」などは、1cm角にカットし、水分を潤すようにしましょう。

献立表



2日 (月)	昼食	ごはん	米
		さわらの蒲焼き いんげん菜とえびの塩麹煮 かぼちゃとカリフラワーのごま和え 呉汁 バナナ	鰯、酒、塩、片栗粉、醤油、みりん、三温糖 青梗菜、白菜、えのき、えび、塩麹、んにく かぼちゃ、カリフラワー、いんげん、醤油、三温糖、ごま 大豆、大根、人参、わかめ、しめじ、油揚げ、かつお昆布出汁、麦味噌
	おやつ	節分豆	大豆、きな粉、三温糖、塩
3日 (火)	昼食	ごはん	米
		豚味噌大根 五目煮 キャベツの梅おかか和え 里芋のすまし汁 オレンジ	豚肉、大根、青ねぎ、かつお出汁、味噌、醤油、酒、三温糖、ごま油 厚揚げ、れんこん、人参、しいたけ、糸こんにゃく、かつお出汁、醤油、酒、みりん、三温糖 キャベツ、きゅうり、わかめ、梅干し、醤油、三温糖、かつお節 里芋、玉ねぎ、小松菜、なめこ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
	おやつ	鬼まんじゅう	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、油、さつまいも
4日 (水)	昼食	ごはん	米
		鮭のコンマヨネーズ焼き さつまいも昆布 白菜甘酢 かき卵汁 みかん	鮭、酒、塩、マヨネーズ、クリームコーン缶、パセリ粉 さつまいも、刻み昆布、しめじ、かつお出汁、醤油、酒、三温糖 白菜、人参、きゅうり、かにかま、酢、三温糖、塩 ほうれん草、白ねぎ、しいたけ、豆腐、卵、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
	おやつ	黒ごま抹茶ケーキ	小麦粉、卵、牛乳、バター、砂糖、ベーキングパウダー、抹茶、黒ごま
5日 (木)	昼食	ごはん	米
		鶏つくね しらすまカロロニ 小松菜のきつね和え 麩の味噌汁 バナナ	鶏むき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、れんこん、しいたけ、片栗粉、塩、かつお出汁、醤油、酒、みりん、三温糖 マカロニ、しらす、菜の花、玉ねぎ、んにく、醤油、塩、オリーブ油 小松菜、人参、もやし、油揚げ、醤油、三温糖、かつお節 キャベツ、わかめ、しめじ、麩、青ねぎ、かつお昆布出汁、味噌
	おやつ	黒糖ちんすこう	小麦粉、黒糖、油
6日 (金)	昼食	ごはん	米
		カラフルチャプチェ 春菊とハムの卵焼き ブロックリーナムル 中華スープ オレンジ	春雨、牛肉、もやし、たけのこ、エリンギ、赤パプリカ、ニラ、鶏ガラ、醤油、酒、三温糖、ごま油 卵、春菊、ハム、白だし ブロックリー、トマト、塩昆布、鶏ガラ、ごま、ごま油 大根、人参、えのき、きくらげ、コーン缶、鶏ガラ
	おやつ	シリアルグリスビー	コーンフレーク、バター、マシュマロ
7日 (土)	昼食	豚肉と野菜のあんかけご飯 じゃがいものチーズ焼き 豆腐サラダ 味噌汁 バナナ	米、豚肉、キャベツ、人参、鶏ガラ、オイスターソース、醤油、ごま油、片栗粉 じゃがいも、玉ねぎ、マッシュルーム、コンソメ、ビザ用チーズ 豆腐、きゅうり、塩昆布、白だし、ごま 人参、白ねぎ、エリンギ、里芋、かつお昆布出汁、味噌
		おやつ	ココロフレンチトースト

9日 (月)	昼食	ごはん	米
		たらと野菜のみぞれあん	鰯、酒、塩、片栗粉、ちんげん菜、なす、赤パプリカ、しめじ、大根、かつお出汁、醤油、三温糖
		高野豆腐のチリソース	高野豆腐、片栗粉、白ねぎ、にんにく、ケチャップ、鶏ガラ、醤油、三温糖
		ひじきとごぼうのサラダ	ひじき、ごぼう、ちくわ、枝豆、コーン缶、マヨネーズ、酢、醤油、三温糖、ごま
		かぶのすまし汁	かぶ、白菜、人参、えのき、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
		バナナ	
	おやつ	かぼちゃきなこ	かぼちゃ、きな粉、三温糖、塩
10日 (火)	昼食	パン	ロールパン
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、マーマレードジャム、醤油、塩、片栗粉
		切干ナポリタン	切干大根、ウインナー、玉ねぎ、人参、ピーマン、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、三温糖
		レタスマリネ	レタス、サニーレタス、きゅうり、かにかま、オリーブ油、酢、三温糖、塩
		コンソメスープ	キャベツ、人参、マッシュルーム、コーン缶、コンソメ
		みかん	
	おやつ	鶏雑炊	米、鶏ひき肉、白ねぎ、えのき、しょうが、鶏ガラ、醤油、ごま油
12日 (木)	昼食	根菜カレー	米、豚肉、大根、玉ねぎ、人参、れんこん、しめじ、大豆、トマト缶、かつお昆布出汁、カレールー
		ツナじゃが	じゃがいも、玉ねぎ、ピーマン、ツナ缶、醤油、三温糖
		海藻サラダ	海藻ミックス、もやし、水菜、赤パプリカ、ぼん酢
		りんご	
			ココア蒸しパン
13日 (金)	昼食	もち麦ゆかりご飯	米、もち麦、ゆかり
		牛肉のしぐれ煮	牛肉、ごぼう、白ねぎ、えのき、しらたき、きぬさや、かつお出汁、醤油、酒、みりん、三温糖
		ほうれん草のなめ茸和え	ほうれん草、人参、もやし、なめ茸、醤油、三温糖
		もずくの味噌汁	もずく、玉ねぎ、長芋、なす、豆腐、青ねぎ、かつお昆布出汁、味噌
		オレンジ	
	おやつ	みかんヨーグルト	ヨーグルト、スキムミルク、オレンジジュース、みかん缶、アロエ
14日 (土)	昼食	そばろご飯	米、豚ひき肉、卵、いんげん、醤油、酒、三温糖
		鮭マヨボテ	鮭、酒、塩、じゃがいも、にんにく、ケチャップ、マヨネーズ、酢、三温糖
		トマトマリネ	トマト、オリーブ油、酢、三温糖、塩
		キャベツスープ	キャベツ、玉ねぎ、人参、えのき、コーン缶、コンソメ
		バナナ	
	おやつ	ツナマヨイングリッシュマフィン	イングリッシュマフィン、ツナ缶、玉ねぎ、マヨネーズ、塩こしょう、ピザ用チーズ、パセリ粉
16日 (月)	昼食	ごはん	米
		さわらの蒲焼き	鰯、酒、塩、片栗粉、醤油、みりん、三温糖
		ちんげん菜とえびの塩麹煮	青梗菜、白菜、えのき、えび、塩麹、にんにく
		かぼちゃのごま和え	かぼちゃ、人参、枝豆、醤油、三温糖、ごま
		わかめの味噌汁	わかめ、玉ねぎ、なす、しめじ、油揚げ、しょうが、かつお昆布出汁、味噌
		バナナ	
	おやつ	いちごジャムケーキ	小麦粉、卵、牛乳、バター、ヨーグルト、砂糖、ベーキングパウダー、いちごジャム
17日 (火)	昼食	ごはん	米
		豚味噌大根	豚肉、大根、青ねぎ、かつお出汁、味噌、醤油、酒、三温糖、ごま油
		五目煮	厚揚げ、れんこん、人参、しいたけ、糸こんにゃく、かつお出汁、醤油、酒、みりん、三温糖
		キャベツの梅おかか和え	キャベツ、きゅうり、わかめ、梅干し、醤油、三温糖、かつお節
		里芋のすまし汁	里芋、玉ねぎ、小松菜、なめこ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
		オレンジ	
	おやつ	レモンパン	強力粉、砂糖、塩、ドライイースト、油、レモン、レモン汁、粉糖
18日 (水)	昼食	ごはん	米
		鮭のコーンマヨネーズ焼き	鮭、酒、塩、マヨネーズ、クリームコーン缶、パセリ粉
		さつまいも昆布	さつまいも、刻み昆布、しめじ、かつお出汁、醤油、酒、三温糖
		白菜甘酢	白菜、人参、きゅうり、かにかま、酢、三温糖、塩
		かき卵汁	ほうれん草、白ねぎ、しいたけ、豆腐、卵、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
		バナナ	
	おやつ	チーズクッキー	小麦粉、バター、砂糖、粉チーズ

住吉むつみ保育園

19日 (木)	お誕生日会 昼食	いなり寿司	米、ごま、酢、三温糖、塩、昆布、油揚げ、醤油、三温糖	
		鶏肉の照り焼き	鶏肉、醤油、酒、三温糖	
		ひじきの煮物	ひじき、大豆、人参、しいたけ、いんげん、かつお出汁、醤油、酒、みりん、三温糖	
		ブロッコリーのゆかり和え	ブロッコリー、カリフラワー、かにかま、ゆかり、ごま油	
		麦みそ汁 みかん	白菜、大根、白ねぎ、えのき、豆腐、青ねぎ、かつお昆布出汁、麦味噌	
20日 (金)	おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、ケーキシロップ、牛乳	
		昼食	ごはん	米
			カラフルチャプチェ	春雨、牛肉、もやし、たけのこ、エリンギ、赤パプリカ、ニラ、鶏ガラ、醤油、酒、三温糖、ごま油
			春菊とハムの卵焼き	卵、春菊、ハム、白だし
			ブロッコリーナムル	ブロッコリー、トマト、塩昆布、鶏ガラ、ごま、ごま油
中華スープ オレンジ	大根、人参、えのき、きくらげ、コーン缶、鶏ガラ			
21日 (土)	おやつ	海苔ごまちゃんすこう	小麦粉、砂糖、油、青のり、ごま	
		昼食	納豆チャーハン	米、納豆、豚ひき肉、白ねぎ、鶏ガラ、醤油、塩、ごま油
			鶏肉のコーンフレーク焼き	鶏肉、酒、塩こしょう、コーンフレーク
			春雨サラダ	春雨、ほうれん草、人参、コーン缶、醤油、酢、三温糖、塩、ごま油、ごま
			かぼちゃのスープ	白菜、かぼちゃ、しめじ、えのき、鶏ガラ
バナナ				
24日 (火)	おやつ	まんじゅう	米粉、砂糖、ベーキングパウダー、油、こしあん	
		昼食	ごはん	米
			鶏つくね	鶏ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、れんこん、しいたけ、片栗粉、塩、かつお出汁、醤油、酒、みりん、三温糖
			しらすマカロニ	マカロニ、しらす、菜の花、玉ねぎ、にんにく、醤油、塩、オリーブ油
			小松菜のきつね和え	小松菜、人参、もやし、油揚げ、醤油、三温糖、かつお節
麩の味噌汁 みかん	キャベツ、わかめ、しめじ、麩、青ねぎ、かつお昆布出汁、味噌			
25日 (水)	おやつ	レーズンパン	全粒粉、強力粉、砂糖、塩、ドライイースト、油、レーズン	
		昼食	ごはん	米
			たらと野菜のみぞれあん	鰯、酒、塩、片栗粉、ちんげん菜、なす、赤パプリカ、しめじ、大根、かつお出汁、醤油、三温糖
			高野豆腐のチリソース	高野豆腐、片栗粉、白ねぎ、にんにく、ケチャップ、鶏ガラ、醤油、三温糖
			ひじきとごぼうのサラダ	ひじき、ごぼう、ちくわ、枝豆、コーン缶、マヨネーズ、酢、醤油、三温糖、ごま
かぶのすまし汁 バナナ	かぶ、白菜、人参、えのき、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩			
26日 (木)	おやつ	お好みポテト	じゃがいも、お好みソース、青のり	
		昼食	根菜カレー	米、豚肉、大根、玉ねぎ、人参、れんこん、しめじ、大豆、トマト缶、かつお昆布出汁、カレールー
			ツナじゃが	じゃがいも、玉ねぎ、ビーマン、ツナ缶、醤油、三温糖
			海藻サラダ	海藻ミックス、もやし、水菜、赤パプリカ、ぼん酢
			りんご	
フルーツゼリー	りんごジュース、アガー、グラニュー糖、白桃缶、黄桃缶、みかん缶			
27日 (金)	おやつ	パン	ロールパン	
		昼食	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、マーマレードジャム、醤油、塩、片栗粉
			切干ポリタン	切干大根、ウィンナー、玉ねぎ、人参、ビーマン、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、三温糖
			レタスマリネ	レタス、サニーレタス、きゅうり、かにかま、オリーブ油、酢、三温糖、塩
			コンソメスープ オレンジ	キャベツ、人参、マッシュルーム、コーン缶、コンソメ
28日 (土)	おやつ		菜飯	米、小松菜、しらす、ごま、昆布、醤油、塩
		昼食	ルーロー飯	米、豚肉、小松菜、しょうが、醤油、三温糖、ごま油
			スパゲティサラダ	スパゲティ麺、玉ねぎ、きゅうり、ベーコン、マヨネーズ、酢、三温糖、塩
			ブロッコリーの炒め物	ブロッコリー、卵、かにかま、塩こしょう
			ミルクスープ バナナ	さつまいも、大根、人参、コーン缶、コンソメ、牛乳、オリーブ油
	おやつ		いちごジャムサンド	食パン、いちごジャム、ホイップクリーム

※おやつには毎回、牛乳がつきます。

※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつに昆布を提供しています。