

2026年2月



## 給食だより

滑川市保育所給食献立作成会  
滑川市教育委員会子育て応援課

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					きいろ	あか	みどり	
1	日							
2	月	ぎゅうにゅう りんご	ごはん	さかなのたれづけ なつとうあえ みぞしる	じゃがいも、片栗粉、 なたね油、小麦粉、 砂糖、米	魚、ミルク、挽きわり 納豆、みそ、煮干し	もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、 えのきたけ	ぎゅうにゅう てついりクッキー
せつぶんこんだて								
3	火	ぎゅうにゅう やさいステイック	ごはん	おにさんランチ かみなりじる しゅうまい いちご	米、油、ごま油、砂糖	木綿豆腐、ウイン ナーソーセージ、鶏 ひき肉、チーズ、み そ、煮干し	いちご、だいこん、ブロッコリー、た まねぎ、きゅうり、ごぼう、ねぎ、に んじん、干しぶどう、干しいたけ	おちゃ ボーロ(未満児) うぐいすもち (以上児)
4	水	ぎゅうにゅう カルシウムウエハス	ごはん	はくさいのクリームに きりぼしあえ ブロッコリー	じゃがいも、米	牛乳、豚肉	バナナ、はくさい、たまねぎ、こまつ な、もも缶、ブロッコリー、パイン 缶、にんじん、グリンピース、切り干 しだいこん	フルーツポンチ
5	木	ぎゅうにゅう クッキー	ごはん	かにたま ナムル じゃがいもとトマトのスープ	じゃがいも、砂糖、 油、片栗粉、ごま油、 米	牛乳、卵、かに水煮	バナナ、キャベツ、トマト、たまねぎ、 きゅうり、もやし、こまつな、ミック スペジタブル、ねぎ、にんじん、ご ま、干しいたけ	ぎゅうにゅう バナナ
6	金	ぎゅうにゅう クラッカー	パン	ごもくうどん ちくわのおひたし みかん	ゆでうどん、砂糖、 ロールパン	鶏もも肉、卵、ちく わ、かつお節	みかん、キャベツ、にんじん、たまね ぎ、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、 こんぶ、干しいたけ	ジョア まるボーロ
7	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* ぼうチーズ	ロールパン	ぼうチーズ、牛乳	フルーツ	おちゃ おかし*
8	日							
9	月	ぎゅうにゅう てついりウエハス	ごはん	ポークカレー ふくしんづけ フルーツサラダ	じゃがいも、油、米	ミルク、豚肉、ヨーグ ルト、グリーンピース	たまねぎ、バナナ、もも缶、パイン 缶、にんじん、福音漬	ぎゅうにゅう りんごゼリー
10	火	ぎゅうにゅう クッキー	ごはん	ココットむし かぼちゃのにもの コンソメスープ	砂糖、油、米	牛乳、卵、豚ひき肉	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、こま つな、もやし、にんじん	ぎゅうにゅう オレンジ
11	水							
12	木	ぎゅうにゅう バナナ	パン	やきそば ブロッコリー さつまいものみぞしる	焼きそばめん、さつ まいも、油、ロールパン	ミルク、豚肉、みそ、 煮干し	キャベツ、ブロッコリー、もやし、だ いこん、ピーマン、にんじん、ねぎ	ぎゅうにゅう どうぶつビスケット
13	金	ぎゅうにゅう 星たべよ	ごはん	さかなのいそべやき キャベツのさざなみあえ トマト じゃがいものスープ	ホットケーキ粉、じゃ がいも、油、片栗粉、 米	牛乳、魚、ツナ水煮 缶、卵	トマト、キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、こまつな、コーン缶、塩こんぶ、 あおのり、パセリ	ぎゅうにゅう ココアむしばん
14	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* まんがソーセージ	ロールパン	まんがソーセージ、 牛乳	フルーツ	おちゃ おかし*
15	日							
16	月	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	ポテトオムレツ コールスロー だいこんのみぞしる	じゃがいも、マヨネ ーズ、油、砂糖、米	牛乳、卵、ハム、み そ、煮干し	だいこん、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、しめじ、ねぎ、コーン缶、きゅ うり	ぎゅうにゅう てづくりプリン

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					きいろ	あか	みどり	
17	火	ぎゅうにゅう みかん	パン	ツナスパゲティ ブロッコリー コンソメスープ	マカロニ・スパゲ ティ、油、ロールパン	ミルク、ツナ水煮缶、 たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、 キャベツ、かぼちゃ、チンゲンサイ、 ピーマン、しめじ、ごま	ぎゅうにゅう クラッカーコ こざかな	
18	水	ぎゅうにゅう サブレ	ごはん	てづくりロッケ ボイルキャベツ トマト すまじる	じゃがいも、パン粉、 小麦粉、油、米	ミルク、豚ひき肉、は んべん、卵、かつお節 わかめ	ぎゅうにゅう バームクーヘン	
アレルギーフリーの日								
19	木	ぎゅうにゅう 赤ちゃんせんべい	ごはん	やきざかな ほうれんそうのごまあえ スマールパイン はくさいのみぞしる	油、砂糖、米	とうにゅう、白身魚、 みそ、煮干し	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、は くさい、パイン缶、にんじん、ねぎ、 しめじ、すりごま	とうにゅう バナナ
20	金	ぎゅうにゅう とんがりコーン	ごはん	マーボーとうふ こまつなしらすあえ はるまき	油、片栗粉、砂糖、米	木綿豆腐、ミルク、豚 ひき肉、しらす干し、 みそ	もやし、ねぎ、こまつな、にんじん、 たけのこ、しいたけ、しょうが	ぎゅうにゅう ごませんべい
21	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* チーズキッス	ロールパン	チーズキッス、牛乳	フルーツ	おちゃ おかし*
22	日							
23	月							
24	火	ぎゅうにゅう おつとつ	ごはん	さかなのてりやき こふきいも トマト こうやどうふのたまごとじ	じゃがいも、砂糖、米	牛乳、魚、卵、凍り豆 腐	りんご、トマト、たまねぎ、ごぼう、に んじん、あおのり	ぎゅうにゅう りんご
25	水	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	ぶたにくのしょうがやき こまつなとコーンのおひたし さといものみぞしる	さといも、油、米	豚肉、絹ごし豆腐、ミ ルク、みそ、煮干し	たまねぎ、はくさい、こまつな、大豆 もやし、にんじん、ねぎ、ピーマン、 コーン、しょうが	ぎゅうにゅう てついりウエハス
26	木	ぎゅうにゅう えびせんべい	ごはん	なかよしうまに はるさめサラダ トマト	じゃがいも、マカロ ニ・スパゲティ、砂 糖、マヨネーズ、はる さめ、米	牛乳、卵、鶏もも肉、 きな粉、かつお節	トマト、たまねぎ、板こんにゃく、に んじん、きゅうり、キャベツ、いんげ ん、こんぶ	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ
27	金	ぎゅうにゅう こぶおかき	ごはん	コーンいりさけごはん えびフライ はなやさいサラダ すまじる	米、パン粉、小麦粉、 えび、さけ、卵、かつ お節	プロッコリー、ほうれんそう、にんじ ん、しいたけ、きゅうり、カリフラ ワー、コーン缶、こんぶ	りんごジュース ケーキ	
28	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* ぼうチーズ	ロールパン	ぼうチーズ、牛乳	フルーツ	おちゃ おかし*

## 2月3日は 節分

節分は季節を分けるという意味で、悪いもの(病気や災害=鬼)が来ないように追いはらう日です。



## 大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。

