

# 2がつのよていこんだてひょう

★テーマ★だいずはかせになろう

こ津発第285号  
令和8年1月31日  
こども園津野  
担当 工藤百合愛  
<http://tsugaruno.jp/>

| 日   | 月   | 火   | 水  | 木  | 金   | 土  |
|---|---|---|--|--|---|--|
| 1   | 2   | 3   | 4  | 5  | 6   | 7  |
| <br>えほうまき<br>いわしとひいらぎ                              | ごはん<br>ひじきのために<br>とまときゅうりのすのもの<br>こんさいじる<br>じょあ(すとろべりー)<br>349kcal<br>鶏ひき肉 ひじき しらたき 大豆水菜<br>トマト きゅうり<br>大根 人参 | ごはん<br>いわしはんぱ一ぐ<br>まめまめさらだ<br>すましじる<br>いろいろ<br>ぎゅうにゅう<br>431kcal<br>いわしすりみ 鶏ひき肉<br>ミックスビーンズ きゅうり<br>豆腐 干し椎茸 わかめ | ごはん<br>まーぼーどうふ<br>ちゅうかいため<br>でごぼん<br>ぎゅうにゅう<br>やさいじゅーす<br>474kcal<br>豚ひき肉 人参<br>玉ねぎ 鶏卵 チンゲン菜<br>干し椎茸 もやし     | ごはん<br>ねぎぼんずちきん<br>ごぼうさらだ<br>あつあげわかめじる<br>ふる一つよーぐると<br>433kcal<br>鶏肉 ねぎ<br>さがきごぼう 人参 きゅうり<br>厚揚げ わかめ               | ごはん<br>けんちんじる<br>ればにらいため<br>すきむいりみろ<br>437kcal<br>鶏ひき肉 人参 大根<br>さがきごぼう しらたき<br>レバー 豚肉 人参                | ごはん<br>ちきんかれー<br>だいこんつなさらだ<br>やさしいじゅーす<br>ぎゅうにゅう<br>562kcal<br>鶏肉 じゃがいも 人参<br>玉ねぎ 大根 ツナ<br>きゅうり                |
| 8   | 9   | 10  | 11   | 12   | 13  | 14   |
| 木曜日は手作り<br>ヨーグルト、水<br>曜日と土曜日は<br>牛乳の日です。<br>     | ごはん<br>れんこんきんぴら<br>さんしょくおひたし<br>かぶとあぶらあげじる<br>じょあ(ますかつと)<br>391kcal<br>豚ひき肉 れんこん 人参<br>ほうれん草 トマト なめたけ<br>かぶ   | ごはん<br>やきざかな(たら)<br>なつとう<br>もやしのすのもの<br>とうふとなめこじる<br>すきむいりみろ<br>430kcal<br>たら 納豆<br>もやし 人参 鶏ささみ<br>豆腐 なめこ       | 建国記念日<br>                 | ごはん<br>ほたてのたまごやき<br>ほうれんそういそあえ<br>たまねぎとわかめじる<br>ふる一つよーぐると<br>319kcal<br>鶏卵 ベビーホタテ かつお節<br>ほうれん草 焼きのり もやし<br>人参 玉ねぎ | かけうどん<br>はくさいのあさづけ<br>やさしいじゅーす<br>ふれんちとーすと<br>ぎゅうにゅう<br>422kcal<br>豚肉 人参 玉ねぎ<br>しめじ ぶなびー えのき<br>白菜 きゅうり | ごはん<br>にくもやしいため<br>こーんとわかめさらだ<br>とうふとあぶらあげじる<br>ぎゅうにゅう<br>427kcal<br>豚肉 もやし 人参 チンゲン菜<br>コーン パプリカ わかめ<br>豆腐 油揚げ |
| 15  | 16  | 17  | 18   | 19   | 20  | 21   |
|    | ごはん<br>さつまじる<br>あつあげとはくさいのそぼろあんかけ<br>じょあ(すとろべりー)<br>438kcal<br>豚肉 大根 人参 さつまいも<br>さがきごぼう ねぎ<br>鶏ひき肉 厚揚げ 白菜     | ごはん<br>きすのからあげ<br>もやしのちきんさらだ<br>まいたけじる<br>すきむいりみろ<br>556kcal<br>きす<br>もやし 人参 かいわれ大根<br>舞茸 豆腐                    | ごはん<br>ほうれんそうときのこちちゅー<br>つなさらだ<br>ぎゅうにゅう<br>やさいじゅーす<br>472kcal<br>鶏肉 ほうれん草 しめじ<br>えのき 人参 玉ねぎ<br>ツナ きゅうり パプリカ | ごはん<br>ちくぜんに<br>きゅうりのあさづけ<br>とうふとわかめじる<br>ふる一つよーぐると<br>342kcal<br>鶏肉 人参 大根<br>れんこん しらたき きゅうり<br>豆腐 わかめ             | ごはん<br>すきやきふうに<br>ればーのあまからに<br>ここあほつとけーき<br>ぎゅうにゅう<br>518kcal<br>鶏肉 焼き豆腐 人参<br>白菜 大根<br>レバー 豚肉 玉ねぎ      | びびんぼどん<br>えのきすーぶ<br>ばなな<br>ぎゅうにゅう<br>474kcal<br>豚ひき肉 ほうれん草<br>人参 もやし えのき<br>チンゲン菜 玉ねぎ                          |
| 22  | 23  | 24  | 25   | 26   | 27  | 28   |
| <br>このイラストの日<br>は、以上児さんが<br>おにぎり体験をす<br>る予定の日です。 | 天皇誕生日<br>                  | ごはん<br>たらのごまみそやき<br>ほうれんそうそぼろあえ<br>きのこじる<br>すきむいりみろ<br>425kcal<br>たら<br>ほうれん草 鶏卵 ツナ<br>しめじ えのき 干し椎茸             | ごはん<br>こんさいかれー<br>とまとみずなのさらだ<br>ぎゅうにゅう<br>やさいじゅーす<br>490kcal<br>豚ひき肉 人参 玉ねぎ<br>じゃがいも トマト<br>水菜 ツナ            | しょくぼん<br>てりやきちきん<br>かぶさらだ<br>こーんすーぶ<br>ふる一つよーぐると<br>419kcal<br>鶏肉 しょうが にんにく<br>かぶ きゅうり パプリカ<br>コーン 玉ねぎ             | かけうどん<br>とりごぼうに<br>みかん<br>ぶりん<br>やさしいじゅーす<br>274kcal<br>かつわかめ シロ さがきごぼう<br>鶏肉 玉ねぎ 人参<br>干し椎茸            | ごはん<br>にくじゃが<br>こまつなつなあえ<br>とうふとねぎじる<br>ぎゅうにゅう<br>439kcal<br>豚肉 人参 じゃがいも<br>玉ねぎ 小松菜 ツナ<br>豆腐 ねぎ                |

※離乳完了期の子どもについては、予定献立表の鶏卵、牛乳、ごまを除去して提供しております。  
※メニュー名の下に記載のものは、昼食と午後のおやつのカロリーの数値(以上見)となっております。