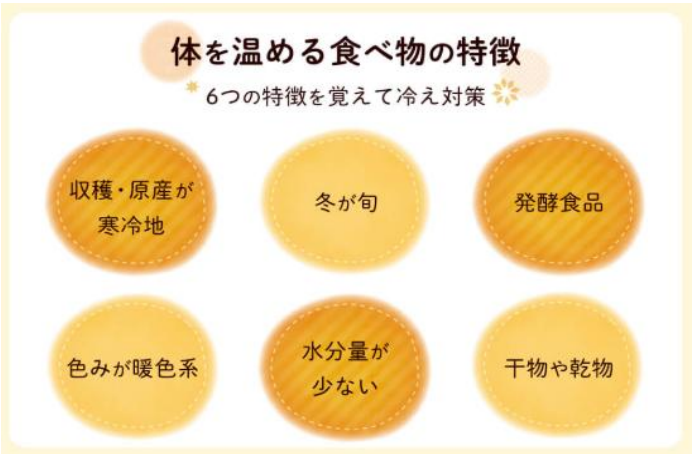
2月の献立　2/16～2/28

2026年　　みつばち保育園

日/曜日	主食	献立名	あか	きいろ	みどり	おやつ
16 ／ 月	ごはん	さばの塩焼き 大根切干の煮物 さといもの味噌汁	まさば 油揚げ	 里芋	 人参、玉葱、大根切干、えのきたけ まいたけ、青梗菜	ホットケーキ(小麦) りんご
17 ／ 火	ごはん	洋風おでん かぶ甘酢 わかめと豆腐の味噌汁	豚ソーセージ 豆腐	じゃがいも 	キャベツ、人参、大根、生椎茸 かぶ、ゆず わかめ、葉ねぎ	おからドーナツ (鶏卵、小麦) チーズ(乳)
18 ／ 水	ごはん	がんもどきのあんかけ おひたし(ちりめん) レンコンとさつまいもの味噌汁	がんもどき、豚ひき肉 しらす干し 	 さつまいも	人参、玉葱、さやいんげん、生姜 小松菜、もやし 蓮根、葉ねぎ	五目ごはんのおにぎり みかん
19 ／ 木	ごはん	豆乳シチュー 栄養きんぴら	豆乳、鶏もも肉 豚ひき肉、黒はんぺん	さつまいも ごま	人参、玉葱、生姜、にんにく、ブロッコリー ごぼう、糸こんにゃく、青ピーマン、人参	お好み焼き (小麦、鶏卵) プルーン
20 ／ 金	ごはん	大根のそぼろ煮 シルバーサラダ 味噌汁	鶏ひき肉 ロースハム 豆腐	 	大根、しょうが、長ねぎ きゅうり、人参、春雨、スイートコーン 生椎茸、玉葱、小松菜	ロッククッキー (小麦、鶏卵) みかん
21 ／ 土	めん	ラーメン ふかし芋 チーズ・バナナ	鶏胸肉 チーズ	中華麺 さつまいも 	人参、キャベツ、もやし、葉ねぎ バナナ	おせんべい
24 ／ 火	ごはん	てりやきチキン 大根切干の和え物 味噌汁	鶏もも肉 ツナ缶 	 	しょうが、にんにく 人参、もやし、大根切干、きゅうり、焼き海苔 キャベツ、葉ねぎ	米粉蒸しパン 豆乳
25 ／ 水	ごはん	レバーの煮付 フライドポテト 味噌汁	鶏レバー 油揚げ	 じゃがいも 	長ねぎ、糸こんにゃく、しょうが、玉葱 大根、葉ねぎ、えのきたけ	昆布ごはん 豆乳
26 ／ 木		おべんとうの日				きなこ蒸しパン (小麦)
27 ／ 金	ごはん	煮しめ おひたし(あおな・もやし) わかめと豆腐の味噌汁	鶏もも肉、さつま揚げ かつおぶし 豆腐、油揚げ	 	椎茸(乾)、ごぼう、人参、蓮根、こんにゃく、さやいんげん ほうれんそう、もやし、人参 わかめ、葉ねぎ	ヨーグルト(乳) ビスケット(小麦)
28 ／ 土	めん	和風スパゲッティ ふかし芋 チーズ・バナナ	鶏もも肉 チーズ	マカロニ・スパゲッティ さつまいも 	えのきたけ、生椎茸、小松菜、にんにく バナナ	ビスケット (小麦)

※　おやつについてはアレルギー特定原材料7品目（卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生）のみ表示いたします。

寒さに負けない体を作ろう！！



みつばち保育園の　あったかテッパンレシピ！！

あったまっちゃうスープ

（材料）　2人分

豆腐	120g
長ねぎ(小口切り)	40g
にんにく(みじん切り)	少々
しょうが(みじん切り)	少々
鶏ガラだし	(市販の鶏ガラ小さじ1に水400cc)
ねぎ(小口切り)	少々

（作り方）

1. 生姜・にんにくはみじん切りにして、ごま油で香りが出るまで炒める。
2. 長ねぎを加えてさらに炒めて、鶏がらだしを加えて煮る。
3. 沸騰したら豆腐をくずしながら入れて、葉ねぎを加える。
   再度沸騰したら塩・コショウで味をととのえる。

※豆腐は一口大でもいいけれど、くずしていれると豆腐が苦手な子も食べやすいです。
※2のだしを入れた時に、人参、大根、もやしなどを入れてもおいしいです。