

令和8年



## 予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
2	月	肉じゃが 海藻サラダ 玉葱の味噌汁 みかん	豆乳もち
3	火	大豆入りキーマカレー 春雨サラダ かえり いちご	鬼のマーブルケーキ
4	水	鶏肉の唐揚げ 野菜のゆかり和え 切干大根の味噌汁 生パイン	ぶどうゼリー
5	木	豚肉とキャベツのごま味噌炒め トマト ブロッコリー わかめスープ りんご	豆乳蒸しパン
6	金	ひじきと高野豆腐の炒め物 人参甘煮 ししゃも トマトの味噌汁 オレンジ	焼き芋
7	土	ビーフン ポテトスープ バナナ	みかん・せんべい
9	月	魚の竜田揚げ わかめと胡瓜の酢の物 里芋の味噌汁 いちご	ウイナー蒸しパン
10	火	レバーの甘辛煮 こふき芋 トマト 豆腐の味噌汁 みかん	ストーンクッキー
12	木	麻婆豆腐 大豆入り煮昆布 春雨スープ りんご	ちくわの磯辺揚げ
13	金	お弁当日	ガトーショコラ
14	土	高菜チャーハン 豚汁 オレンジ	ポップコーン
16	月	鮭の塩焼き 野菜炒め 厚揚げの味噌汁 生パイン	カルシウムおにぎり
17	火	豆腐の五目炒め 蒸し南瓜 かえり もずくの味噌汁 バナナ	フライドポテト
18	水	ハンバーグ レタスとトマトのサラダ コンソメスープ みかん	黒糖蒸しパン
19	木	野菜カレー 白菜の塩昆布和え 煮豆 いちご	チョコクリームトースト
20	金	魚のねぎ味噌焼き 切干大根の煮物 豆腐のすまし汁 りんご	石垣もち
21	土	パン ジュース バナナ(ふあみりーday)	
24	火	鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーのホットサラダ 大根の味噌汁 オレンジ	バナナケーキ
25	水	魚の照り焼き 野菜の納豆和え 鶏ごぼうの味噌汁 いちご	フルーツヨーグルト
26	木	まさご揚げ 中華風酢の物 わかめの味噌汁 生パイン	メリティフレーク
27	金	鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ 白菜の味噌汁 りんご	黒ゴマスコーン
28	土	そぼろ丼 えのきの味噌汁 みかん	焼き大福

## リクエストメニュー月間

今月はリクエストメニュー月間です。献立表の太字下線部は主菜、副菜、おやつそれぞれ1位のメニューになっています。

汁物に関しては圧倒的に「味噌汁」が人気だったので、2月は味噌汁の回数を多くしています。

味噌汁は体に良いと言われています。どのような効果があるのかについては、右の「味噌汁の秘密」をご覧ください。

## 畠の肉ってなに？

大豆は「畠の肉」と呼ばれるように、たんぱく質が多く含まれています。子どもにはたんぱく質がたくさん必要です。ぜひ、大豆食品に注目してください。

## [大豆食品]

豆腐・油揚げ・厚揚げ・高野豆腐  
味噌・しょうゆ・納豆  
豆乳・黄粉・おから・枝豆・もやし



## 味噌汁の秘密



- 味噌汁は発酵食品である
- 味噌由来の乳酸菌・酵素による腸活効果
- 大豆の栄養による生活習慣病予防・美肌効果・体を温める効果
- 具材次第で栄養バランスの向上や満腹感が得られ、免疫力向上やデトックス効果も期待できます。
- ※デトックスとは、体内に蓄積された有害物質や老廃物を体外へ排出すること

## 【おすすめの具材】

- ごぼう、玉ねぎ、キャベツ、きのこ類…腸活
- 豚肉、ねぎ、トマト…疲労回復
- 豆腐、厚揚げ、油揚げ、わかめ…美肌・女性ホルモン

