



# 2026年2月ランチメニュー



今月の栄養量  
エネルギー：541kcal  
たんぱく質：20.2g  
脂質：15.4g  
食塩相当量：1.6g

旬の食材  
・人参  
・白菜  
・大根  
・いよかん



「はらべこあおむし」 作/絵:エリック・カール 訳:もりひさし 借成社



～「和ごはん」を  
取り入れよう～  
からだにやさしい  
「和食」中心の食事を  
提供しています。

寝屋川なかよし保育園

| 月                                                                                                                                                                                              | 火                                                                 | 水                                                                              | 木                                                                 | 金                                                                          | 土                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 2                                                                                                                                                                                              | 3                                                                 | 4                                                                              | 5                                                                 | 6                                                                          | 7                                                  |
| 麦ごはん<br>鶏むね肉のパン粉焼き<br>グリーンサラダ<br>わかめと玉葱のスープ<br>中華粥<br>牛乳                                                                                                                                       | ☆節分☆<br>ちらし寿司<br>ブロッコリーのツナ和え<br>じゃが芋と小松菜のすまし汁<br>オニのパンツクッキー<br>牛乳 | アマランサスごはん<br>八宝菜<br>竹輪の甘辛炒め<br>春雨スープ<br>パインヨーグルトとウエハース<br>お茶                   | ♪発表会リハ②<br>ウイナーピラフ<br>いんげんのマヨ和え<br>さつま芋とほうれん草のスープ<br>ココアケーキ<br>牛乳 | 体育遊び<br>白身魚の香味焼き<br>麦ご飯/和風サラダ<br>☆おこと汁<br>フレンチトースト<br>牛乳                   | ファミリーコンサート<br>醤油ラーメン<br>白菜のナムル<br>満月ボン<br>牛乳       |
| 9                                                                                                                                                                                              | 10                                                                | 11                                                                             | 12                                                                | 13 発表会リハ③                                                                  | 14                                                 |
| ☆ものがたりメニュー☆<br>鶏肉のはちみつレモン風味焼き<br>ひじき煮<br>うす揚げと小松菜の味噌汁<br>あおむしおにぎり<br>牛乳                                                                                                                        | ☆クッキング☆<br>麦ご飯/柳川風煮<br>もやしの磯和え<br>☆しめじと厚揚げの赤だし<br>クッキー<br>牛乳      | ☆建国記念の日☆<br>                                                                   | さばのごまだれがけ<br>人参しりしり<br>ほうれん草と玉葱の味噌汁<br>豆乳きな粉餅<br>牛乳               | キッドピクスありません<br>☆バレンタイン☆<br>クリームシチュー<br>コールスローサラダ<br>オレンジ<br>ガトーショコラ<br>牛乳  | 五目チャーハン<br>具だくさんスープ<br>きな粉せんべい<br>牛乳               |
| 16                                                                                                                                                                                             | 17                                                                | 18                                                                             | 19                                                                | 20                                                                         | 21                                                 |
| カラフトししゃもの唐揚げ<br>つくし・れんげまで：白身魚の唐揚げ<br>春雨サラダ<br>大根とえのきの味噌汁<br>りんごゼリーとばかうけ<br>牛乳                                                                                                                  | 豚肉の味噌炒め<br>いんげんのおかか和え<br>しめじとほうれん草のすまし汁<br>お米丸のボン菓子といよかん<br>牛乳    | キッドピクス<br>麦ごはん<br>高野豆腐の中華風炒め煮<br>大学かぼちゃ<br>☆玉子入り中華コーンスープ<br>レーズン蒸しパン<br>牛乳     | 発表会リハ④<br>※発表会写真撮影日<br>キーマカレー<br>マカロニサラダ<br>黄桃缶<br>豆腐ドーナツ<br>牛乳   | ウイナーとほうれん草のスパゲティ<br>キャベツサラダ<br>豆腐とわかめのスープ<br>おにぎりと食べる煮干し<br>牛乳             | ☆なかよし発表会☆<br>ケチャップライス<br>具だくさんスープ<br>ハッピーターン<br>牛乳 |
| 23                                                                                                                                                                                             | 24                                                                | 25                                                                             | 26                                                                | 27                                                                         | 28                                                 |
| ☆天皇誕生日☆<br>(休園)<br>                                                                                                                                                                            | 白身魚の煮付け<br>麦ご飯/ひじき納豆<br>わかめと麩の味噌汁<br>コーンフレーク<br>牛乳                | 体育遊び<br>☆食体験：ピザトーストづくり☆<br>鶏肉の照り焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>白菜とうす揚げの味噌汁<br>ピザトースト<br>牛乳 | 味噌おでん<br>もやしのゆかり和え<br>しめじと玉葱のすまし汁<br>きな粉マカロニ<br>牛乳                | ☆食育：白菜☆<br>豆腐入り玉子焼き(あん付)<br>麦ご飯/白菜のごま和え<br>南瓜と小松菜の味噌汁<br>しょうゆだれの五平もち<br>牛乳 | 焼きそば<br>具だくさん味噌汁<br>マリー<br>牛乳                      |
| <div>☆寒い季節なので、<br/>温かい汁物を工夫しています！</div> <div>※発表会リハーサル②～④当日は、朝9：30迄<br/>の登園にご協力をお願いします。<br/>また、19日リハーサル④は、業者による写真撮<br/>影がありますので、なるべく欠席されませんよう<br/>よろしくお願いします。<br/>(発表会当日の業者による撮影はありません。)</div> |                                                                   |                                                                                |                                                                   |                                                                            |                                                    |