

# 2月こんだて

2026.2まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
2	月	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、青菜の味噌汁、トンテキ れんこんの金平、白菜の鯖フレーク和え	キャラメルポテト ほうじ茶
3	火	みかん ほうじ茶	☆節分メニュー☆ ガパオ赤鬼ご飯、冬野菜スープ 手羽中のレモンペッパー焼き、青梗菜と桜えびの炒め物	⑦恵方巻 ほうじ茶
4	水	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、五目汁、たらの西京焼き 切干大根の煮物、青菜のお浸し	ニラとひき肉のチヂミ ほうじ茶
5	木	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、白菜の中華スープ、納豆と葱の玉子焼き さつま芋の甘煮、かぶと胡瓜の塩麹漬	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
6	金	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、豚レバーのカレーフリッター 厚揚げの煮物、もやしのナムル	スキムくずもち ほうじ茶
7	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、青梗菜のスープ、麻婆豆腐、もやしのごま酢和え	Caせんべい、するめ ほうじ茶
9	月	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、④葱と油揚げの味噌汁、焼きししゃも 高野豆腐のオランダ煮、白菜のゆず和え	味噌おにぎり ほうじ茶
10	火	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、⑤豚汁、春菊のかき揚げ 南瓜のごま煮、ブロッコリーときのこのサラダ	金時豆の甘煮 ほうじ茶
12	木	みかん ほうじ茶	⑦カレーライス、⑦野菜スープ 手羽元の甘辛煮、野菜と果物のマリネサラダ	米粉のホットケーキ ホットミルク
13	金	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、もやしの味噌汁、アジフライ、サニーレタス がんもどきの煮物、春雨サラダ	米粉のココア蒸しパン ほうじ茶
14	土	魚せんべい ほうじ茶	豚丼、葱の味噌汁、温野菜サラダ	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶
16	月	小魚 ほうじ茶	ハヤシライス、コンソメスープ、大根のサラダ、みかん	米粉のお好み焼き ほうじ茶
17	火	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、かぶの味噌汁、ほっけの塩焼き 筑前煮、ほうれん草の胡麻和え	じゃが芋のガレット ほうじ茶
18	水	みかん ほうじ茶	玄米ご飯、かきたま汁、塩麹から揚げ さつま芋のレーズン煮、白菜のおかか和え	いなり寿司 ほうじ茶
19	木	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、ニラの味噌汁、鱈の磯焼き 青梗菜のソテー、切干大根のはりはり漬	ふかし芋 ほうじ茶
20	金	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、白菜の味噌汁、蒸し鶏のごまだれ 長ひじきの煮物、南瓜サラダ	おからドーナツ ホットミルク
21	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、豆もやしのスープ、ホイコーロー 青梗菜のじゃこ和え	せんべい、するめ ほうじ茶
24	火	星っこ ほうじ茶	鶏肉のフォー、大根餃子、りんご	鮭おにぎり ほうじ茶
25	水	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、玉葱の味噌汁、さばの香味焼き 生昆布の煮物、かぶの梅おかか和え	じゃがバター ほうじ茶
26	木	Caベビせん ほうじ茶	☆ライオン組テーブルマナー☆ ガーリックライス、ミネストローネ、ハンバーグ 人参の甘煮、ブロッコリー、グリーンサラダ いちご(⑦のみバナラアイス)	ポップコーン、きなこ棒 ほうじ茶
27	金	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、なめこ汁、酢鶏、旬野菜の副菜	南瓜ブレッド ほうじ茶
28	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、じゃが芋の味噌汁、肉豆腐、ツナサラダ	Caせんべい、昆布 ほうじ茶

☆2月平均(幼児)…エネルギー479kcal、タンパク質18.6g、脂質12.3g、塩分2.0g

☆野外調理…④→りす組 ⑤→パンダ組 ⑦→ライオン組 ☆クッキング…⑦→幼児

# 2月こんだて(離乳食)

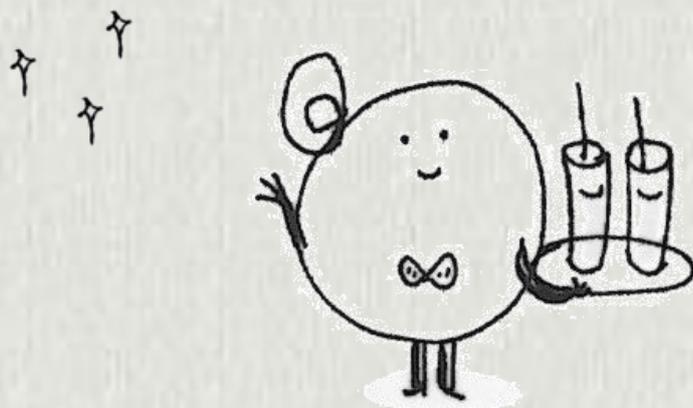
2026.2 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
2	月	ぼん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、青菜の味噌汁、トンテキ れんこんの金平、白菜の鯖フレーク和え	キャラメルポテト ほうじ茶
3	火	みかん ほうじ茶	☆節分メニュー☆ ガパオ赤鬼ご飯、冬野菜スープ 手羽中のレモンペッパー焼き、青梗菜と桜えびの炒め物	恵方巻おにぎり ほうじ茶
4	水	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、五目汁、たらの西京焼き 切干大根の煮物、青菜のお浸し	ニラとひき肉のチヂミ ほうじ茶
5	木	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、白菜の中華スープ、納豆と葱の玉子焼き さつま芋の甘煮、かぶと胡瓜の塩麹漬け	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
6	金	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、大根の味噌汁、豚レバーのカレーフリッター 厚揚げの煮物、もやしのナムル	スキムくずもち ほうじ茶
7	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、青梗菜のスープ、麻婆豆腐、もやしのごま酢和え	Caせんべい、するめ ほうじ茶
9	月	ぼん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、葱と油揚げの味噌汁、焼きししゃも 高野豆腐のオランダ煮、白菜のゆず和え	味噌おにぎり ほうじ茶
10	火	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、豚汁、春菊のかき揚げ 南瓜のごま煮、ブロッコリーときのこのサラダ	金時豆の甘煮 ほうじ茶
12	木	みかん ほうじ茶	カレーライス、野菜スープ 手羽元の甘辛煮、野菜と果物のマリネサラダ	米粉のホットケーキ ホットミルク
13	金	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、もやしの味噌汁、アジフライ、サニーレタス がんもどきの煮物、春雨サラダ	米粉のココア蒸しパン ほうじ茶
14	土	魚せんべい ほうじ茶	豚丼、葱の味噌汁、温野菜サラダ	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶
16	月	小魚 ほうじ茶	ハヤシライス、コンソメスープ、大根のサラダ、みかん	米粉のお好み焼き ほうじ茶
17	火	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、かぶの味噌汁、ほっけの塩焼き 筑前煮、ほうれん草の胡麻和え	じゃが芋のガレット ほうじ茶
18	水	みかん ほうじ茶	白米ご飯、かきたま汁、塩麹から揚げ さつま芋のレーズン煮、白菜のおかか和え	いなりおにぎり ほうじ茶
19	木	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、ニラの味噌汁、鱈の磯焼き 青梗菜のソテー、切干大根のはりはり漬け	ふかし芋 ほうじ茶
20	金	ぼん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、白菜の味噌汁、蒸し鶏のごまだれ 長ひじきの煮物、南瓜サラダ	おからドーナツ ホットミルク
21	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、豆もやしのスープ、ホイコーロー 青梗菜のじゃこ和え	せんべい、するめ ほうじ茶
24	火	星っこ ほうじ茶	鶏肉のフォー、大根餃子、りんごのコンポート	鮭おにぎり ほうじ茶
25	水	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、玉葱の味噌汁、さばの香味焼き 生昆布の煮物、かぶの梅おかか和え	じゃがバター ほうじ茶
26	木	Caベビせん ほうじ茶	☆ライオン組テーブルマナー☆ ガーリックライス、ミネストローネ、ハンバーグ 人参の甘煮、ブロッコリー、グリーンサラダ、いちご	ポップコーン、きなこ棒 ほうじ茶
27	金	ぼん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、なめこ汁、酢鶏、旬野菜の副菜	南瓜ブレッド ほうじ茶
28	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、じゃが芋の味噌汁、肉豆腐、ツナサラダ	Caせんべい、昆布 ほうじ茶

☆2月平均(乳児)…エネルギー393kcal、タンパク質15.4g、脂質13.2g、塩分1.7g

※月齢に合わせて形状を変えています。

# MATSUYAMA ORIGINAL RECIPE



# じゃが芋のガレット

VOL.190



## 材料 4人分

A	じゃが芋	3個	B	トマトピューレ	大さじ 1.5
	片栗粉	大さじ 4		米酢	小さじ 1.5
	塩	小さじ 1/3		てんさい糖	小さじ 2
	こしょう	少々		塩	少々
	チーズ	40g			
	油	適宜			



## 作り方

- ① じゃが芋は細めの千切りにする。変色を防ぐ為に、一度水にさらす。
- ② ①をザルに上げ、しっかりと水気を切りAと混ぜる。
- ③ フライパンに油を敷き、②の半分を中火で焼く。チーズが溶け、焼き色がついたらひっくり返し、反対の面も焼く。残り半分も同様に焼く。
- ④ Bを耐熱容器で合わせ、電子レンジで加熱。ケチャップを作る。
- ⑤ 焼きあがったら③を切り分け、④をかけたら完成。

### 【ワンポイントアドバイス】

じゃが芋の代わりに人参で作っても  
美味しくできますよ♪

