



# 令和8年2月 献立表



日 曜	献立名			あか	黄	みどり
	昼食	昼おやつ (未満児/以上児)	朝おやつ (0~2歳児のみ)	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
2 月	ゆかりごはん さかなのなんばんに きんぴら すましじる/とうふ・わかめ チーズ(3歳児以上)	芋けんぴ	ビスケット	魚 豆腐 牛乳	米 糸こんにゃく	ごぼう にんじん 青ピーマン しいたけ 乾わかめ 葉ねぎ
3 火	ごはん おにさんカレー グリーンサラダ せつぶんポーロ(3歳児以上) 	☆シーチキンごはん /巻き寿司(4.5歳児 クッキング)	節分ポーロ	豚ミンチ チーズ 牛乳 まぐろ類缶詰	米 薄力粉 節分ポーロ マヨネーズ(4.5歳児)	にんじん たまねぎ 青ピーマン グリンピー ス ブロッコリー きゅうり スイートコーン 巻きのり(4.5歳児)
4 水	ごはん ぶたにくのりんごソースに ポテトサラダ すましじる/ふ・こまつな ウエハース(3歳児以上)	フルーチェベリー	ウエハース	豚肉 米みそ 牛乳 フルーチェ 牛乳	米 じゃがいも マヨネーズ 麴	りんご たまねぎ きゅうり にんじん スイートコーン こまつな 葉ねぎ
5 木	ごはん ぎゅうにくのあまからに あえもの/キャベツ・ほうれんそう みかん(3歳児以上)	チーズ /スナックパン	みかん	牛肉 牛乳	米	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん みかん
6 金	ごはん ツナじゃが ちんげんさいとごぼうのみそあえ プリン(3歳児以上)	コーンフレーク /+バナナ	バナナ	まぐろ類缶詰 米みそ 牛乳	米 じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース チンゲンサ イ ごぼう バナナ
7 土	ごはん ぎゅうどん バナナ		せんべい3	牛肉 牛乳	米	たまねぎ にんじん ぶなしめじ 葉ねぎ バナナ
9 月	グリンピースごはん にくどうふ あえもの/ちんげんさい・しめじ	いちごヨーグルト /ビスケット	ビスケット	牛肉 豆腐 米みそ 牛乳	米	グリンピース こんぶ キャベツ ねぎ チンゲンサイ ぶなしめ じ にんじん
10 火	ごはん さかなのさいきょうやき あげ入りごまあえ みそしる/ふ バナナ(3歳児以上)	スナックパン	バナナ	魚 米みそ 油揚げ 米みそ 牛乳	米 すりごま 麴	ほうれんそう にんじん はくさい 葉ねぎ バナナ
12 木	ごはん ちゅうかふういのために わかめとじゃこのいりに にんじんたまねぎスープ チーズ(3歳児以上)	プリン /いちごヨーグルト +コーンフレーク	チーズ	豚肉 高野豆腐 しらす干し かつお節 牛乳	米 春雨	キャベツ にんじん もやし いんげん 乾わかめ たまねぎ
13 金	ケチャップライス ハートがたハンバーグ あえもの/こまつな・はくさい 	☆ココアボール	にぼし	ハート型ハンバーグ 牛乳	米 さつまいも 有塩バター	たまねぎ にんじん こまつな はくさい
14 土	ちゃんぽんめん オレンジ		ポーロ	豚肉 牛乳	中華めん	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン もやし オレンジ
16 月	ごはん ぶたどん フルーツサラダ せんべい2(3歳児以上)	プリン	せんべい2	豚肉 牛乳	米 プリン	たまねぎ にんじん キャベツ 青ピーマン パイン缶 みかん缶 きゅうり
17 火	ごはん さばのみぞれかけ ひじきのにつけ みそしる/ちんげんさい・にんじん	キウイ	ゼリー	まさば 油揚げ 米みそ 牛乳	米	だいこん ひじき にんじん いんげん チンゲンサイ キウイフルーツ

18	水	ごはん とりにくのトマトに ほうれんそうのあえもの チーズ(3歳児以上)	☆きな粉トースト /サンドイッチ (3歳児クッキング)	チーズ	鶏肉 牛乳 きな粉 /チーズ(3歳児) ハム(3 歳児)	米 じゃがいも 食パ ン 無塩バター /マーガリン(3歳児) 食パンサンドイッチ用(3 歳児)	たまねぎ トマト加工品 ほうれんそう にんじん きゅうり
19	木	ごはん ふわふわチキン いんげんのごまあえ オレンジ(3歳児以上)	オレンジ /ヨーグルト+ビスケット	ぶどうヨーグルト	鶏ミンチ 豆腐 牛乳	米 すりごま	いんげん キャベツ にんじん オレンジ
20	金	ごはん やささかな じゃがいもそぼろあんかけ みそしる/ほうれんそう・にんじん ウエハース(3歳児以上)	コーンフレーク	ウエハース	魚 鶏ミンチ 米みそ 牛乳	米 じゃがいも	グリーンピース ほうれんそう にんじん
21	土	ごはん やきとりどん キウイ		せんべい3	鶏肉 米みそ 牛乳	米	たまねぎ キャベツ にんじん 葉ねぎ キウイフルーツ
24	火	ごはん さかなのてりやきカレーふうみ かぼちゃサラダ みそしる/キャベツ・にんじん ウエハース(3歳児以上)	ゼリー /ぶどうヨーグルト	ビスコ	魚 米みそ 牛乳	米 マヨネーズ	かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん
25	水	コッペパン ポークビーンズ ツナサラダ	キウイ	プリン	大豆 豚肉 まぐろ類缶詰 牛乳	コッペパン じゃがいも	青ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり キウイフルーツ
26	木	ごはん とりにくのからあげ だいこんサラダ すましじる/ふ・えのき チーズ(3歳児以上)	ポーロ	ウエハース	鶏肉 牛乳	米 麴	だいこん きゅうり にんじん 干しぶどう えのきたけ 葉ねぎ
27	金	にくうどん すのもの/キャベツ・きゅうり パナナ(3歳児以上)	☆わかめおにぎり	せんべい3	牛肉 牛乳	うどん 米	たまねぎ にんじん 葉ねぎ キャベツ きゅうり パナナ
28	土	みそラーメン みかん		クッキー	豚肉 米みそ 牛乳	中華めん	キャベツ たまねぎ にら もやし にんじん スイートコーン みかん

・ ☆は手作りおやつです。

・ おやつに毎回牛乳が付きます。

・ 食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。

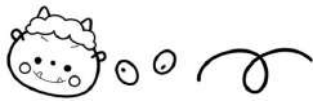
・ 3歳児以上は給食時に牛乳が付きます。

平均エネルギー量	574kcal
平均タンパク質量	22.8g

栄養価は3歳児のものを記載しています。



「鬼は外！福は内！」いよいよ節分の季節がやってきました。2月は節分に立春、バレンタインデーなど、世の中はいろいろなイベントがあり、賑やかですね。暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続いており、体調を崩しがちです。手洗い、うがい、睡眠とバランスの良い食事で元気に春を迎えましょう。

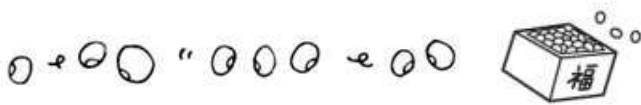


2月3日は「節分」です



## 節分ってどんな日？

節分は季節の分かれ目を意味します。季節が始まる日は暦上で決まっており、「立春」「立夏」「立秋」「立冬」と呼ばれています。この季節の始まる前日のことを節分と言います。昔の日本では、季節の変わり目には邪気が入り込むと考えられており、追い祓うために行事を行っていました。特に1年の始まりである「立春」は大切な日で、前日にあたる節分(大晦日)は、邪気を祓い新しい年を迎える準備をする日でした。次第に節分といえば立春の前日を指すようになり、現在の節分になったと言われています。



鬼は外！福は内！



## 福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外！福は内！」と声を出しながら楽しんでくださいね。

### 『大豆たんぱく』のおはなし

大豆は「畑の肉」と言われるほど、私たちにとって必要な栄養素を多く含んでいます。良質なたんぱく質が豊富で、脂質・ビタミン・ミネラルなど、摂りたい栄養素がたくさん詰まっています。

また、大豆は体内で作ることができない必須アミノ酸のリジンが豊富です。

主食である米にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとバランスが良くなります。

そのため、和食の基本である

「ご飯と味噌汁」の組み合わせは理にかなっているのです。ぜひ、食卓に多く取り入れましょう。

### 大豆から作られている食べ物



しょうゆ



みそ



納豆



きな粉



枝豆



豆腐

大豆の加工食品は、大豆と同様に栄養価が高い食べ物です。毎日1品は大豆製品を取り入れましょう。

畑の肉！  
大豆パワー！



## 《 ポークビーンズ 》

【材料 1人前(3歳児)】

・水煮大豆	20g	・ケチャップ	7g
・豚肉	20g	・塩	0.3g
・ピーマン	8g	・濃口醤油	1.5g
・玉ねぎ	55g	・砂糖	1.5g
・人参	6g	・油	3g

## 栄養満点！大豆を使ったメニュー

- ①大豆はざるにあげて水気をきる。
- ②豚肉は1cm、ピーマンはスライス、玉ねぎはみじん切り、人参とじゃがいもは1cm角に切る。
- ③フライパンに油を入れて火にかけ、玉ねぎと人参を炒める。
- ④豚肉とじゃがいもを加えて炒め、肉の色が変わってきたら塩以外の調味料を加えて煮る。
- ⑤具材に火が通ったら大豆とピーマンを加えて5分程煮る。