

# 2月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	日					
2	月		マーボー豆腐、ゆかり和え、中華スープ、果実	ジャムサンド、牛乳	豆乳・ビスケット	ご飯
3	火	節分 わくわくランチ	手巻きずし、金棒ナゲット、鬼除け汁、果実、ヤクルト	節分おやつ、牛乳	豆乳・ふかし芋	ご飯
4	水	英語	おでん、かみかみサラダ、果実	ぜんざい・せんべい、お茶	牛乳・果実	ご飯
5	木	お点前	魚の照り焼き、ごま和え、ぎょうざ風スープ	お麩のラスク、牛乳	野菜ジュース・クラッカー	ご飯
6	金	ちゃいるどベース交流会 (ひまわり)	唐揚げ、スパゲティーサラダ、清し汁、果実	チョコチップスコーン、豆乳	牛乳・パン	ご飯
7	土		チャンポン、甘酢和え、果実	パン・牛乳	牛乳・ビスコ	中華麺
8	日					
9	月	ピザの食材の買い物 (ひまわり)	ハヤシライス、小松菜とパプリカの和え物、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・せんべい	ご飯
10	火	ピザ作り (ひまわり)	飛竜頭、海藻サラダ、春雨スープ	ピッツア、牛乳	豆乳・ちりめん	ご飯
11	水	建国記念の日				
12	木	お点前	マカロニグラタン、ブロッコリーのおかか和え、しらすのスープ、果実	変わり焼きおにぎり、お茶	牛乳・果実	ご飯
13	金	柳もち作り 弁当日	お弁当の準備をお願いします。	ドーナツ、牛乳	牛乳・コーンフレーク	弁当日
14	土	ありがとう。お点前披露 (ひまわり)	きつねうどん、ごま酢和え、果実	パン・牛乳	牛乳・ビスコ	うどん
15	日	方財町発表会 (ひまわり)				
16	月		冬野菜シチュー、ほうれん草の磯和え、果実	かぼちゃ饅頭、牛乳	豆乳・パン	ご飯
17	火	太陽スポーツ	酢豚、ひじきとツナのサラダ、かき玉汁、果実	プリン	牛乳・ビスケット	ご飯
18	水	わくわくおやつ	魚のタルタルソースかけ、さっぱりサラダ、みそ汁	わくわくおやつ	飲むヨーグルト・果実	ご飯
19	木	お点前	チャプチェ、大根の昆布和え、コーンスープ、果実	オレンジゼリー	豆乳・クラッカー	ご飯
20	金	紙飛行機大会 (以上児)	鶏肉のみぞれ煮、マカロニサラダ、清し汁	豆乳もち、牛乳	牛乳・せんべい	ご飯
21	土		牛丼、コーン入りサラダ、果実	お菓子・牛乳	牛乳・ビスコ	ご飯
22	日					
23	月	天皇誕生日				
24	火	紙飛行機大会 (以上児)	高野豆腐の卵とじ、春雨の酢の物、みそ汁、果実	おにぎり・かえり、お茶	牛乳・リッツ	ご飯
25	水	英語 リトミック(未満児)	タコライス、のりじゃが、果実	ポンデケージョ、牛乳	豆乳・ふかし芋	ご飯
26	木	ありがとう。お点前披露 (ひまわり)	魚のかば焼き、ササミのナムル、けんちん汁	シュガートースト、豆乳	牛乳・果実	ご飯
27	金		鶏肉のレモン焼き、和え物、油揚げと白菜のスープ、果実	焼き芋、豆乳	牛乳・ちりめん	ご飯
28	土	ありがとう。お点前披露 (ひまわり)	ビビンバ丼、わかめスープ、果実	お菓子・牛乳	牛乳・ビスコ	ご飯

## 1ヶ月の平均値

エネルギー	536kcal	カルシウム	235.4mg
タンパク質	18.5g	鉄分	2.1mg
脂質	16.1g	塩分相当量	1.5g

# 食育だより



令和8年2月

ひまわり組が日本の伝統食  
「おせち料理」を学びました



「重箱に入っている料理にはそれぞれに意味が込められているんだよ」とお話を聞きました。



「みたことある!」「おしょうがつにたべたよ」「ひとくちだけたべてみる!」「おかわりしたい」  
楽しいおせち料理の試食会でした。  
「さつま芋のきんとん」と「田作り」が子どもたちに好評でした。

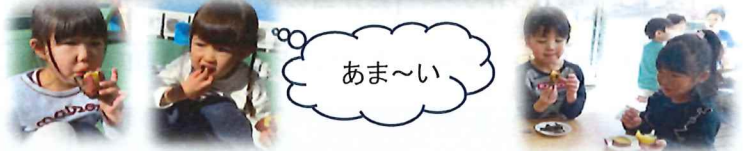


## 焼き芋



焼き芋大会を行いました。

新聞紙とアルミホイルを自分で巻き巻きしたよ!



保育園では節分当日  
以上児さんは給食で  
手巻きずしを  
作って食べます。

## 節分

「節分」とは、季節の変わり目という意味で、今は主に、立春の前だけをいいます。昔の人は、悪いものや災いを鬼にとえ、豆をまいて追い払っていました。それが節分の行事として今でも行われています。

「鬼は外〜」  
「福は内〜」



## 畑のお肉

### 大豆のチカラ



- ・身体を温める
- ・脳の活性化
- ・糖を燃焼する(ダイエット効果)
- ・食物繊維が多い(整腸作用・便秘予防)
- ・骨粗しょう症予防
- ・成長の促進

### いつもの料理+大豆

いつも食べている料理に水煮大豆を加えるだけで、簡単にボリュームも栄養価もUPしますよ!



みじん切りにして  
ハンバーグのタネに

野菜サラダや  
ひじきの煮物に

