



令和8年

2月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
2	月	牛乳 クラッカー	★プティポワンパン なすのミートグラタン 付け合わせ ポトフ オレンジ	プティポワンパン／オ リーブ油／胚芽米／油／ 砂糖	豚ひき／豆乳チーズ／ ウィンナー／牛乳／油揚 げ	にんにく／玉葱／マッ シュルーム／なす／トマ ト缶詰／ブロッコリー／ト マト／にんじん／かぶ／ かぶの葉／オレンジ	牛乳 ★ひじき ご飯	547kcal 23.8g
3	火	牛乳 せんべい	鬼ドライカレー キャベツとツナの甘酢和え もやしスープ みかん	胚芽米／油／砂糖／バ ター／黒砂糖／ホット ケーキミックス	豚ひき／ツナ／ベーコン ／牛乳／きな粉 豆まき会	玉葱／にんじん／ピーマ ン／キャベツ／もやし／ あさつき／みかん	牛乳 黒糖きなこ ケーキ	553kcal 20.8g
4	水	牛乳 胡瓜 スティック	ご飯 りんご 焼き肉の香味焼き 卵の花 ニラの味噌汁	胚芽米／砂糖／油／食 パン	豚ロース／おから／味噌 ／牛乳／生クリーム	ねぎ／にんじん／椎茸／ 玉葱／にら／りんご／パ ナナ／みかん缶	牛乳 ★フルーツ サンド	557kcal 25.3g
5	木	牛乳 せんべい	もちきびご飯 鯖のムニエル きんぴらごぼう きのこ汁 苺	胚芽米／もちきび／油／ 砂糖／マカロニ	さば／絹豆腐／牛乳／ 豚ばら／かつお節／あお のり	ごぼう／にんじん／さや えんどう／えのき／しめ じ／しいたけ／ねぎ／ほ うれんそう／いちご／ キャベツ	牛乳 焼き マカロニ	515kcal 23.8g
6	金	牛乳 ビスケット	ナポリタン じゃこサラダ 人参スープ オレンジ	スパゲッティ／オリーブ油 ／砂糖／油／ロールパ ン／グラニュー糖	豚モモ／ウィンナー／し らす干し／牛乳	にんにく／玉葱／にんじ ん／マッシュルーム／ ピーマン／ブロッコリー／ エリンギ／コーン／あさ つき／オレンジ／レモン 果汁／いちご	牛乳 ジャム ロールパン	533kcal 23.4g
7	土	牛乳 せんべい	五目うどん 里芋と鶏肉の 炊き合わせ みかん	うどん／砂糖／さといも ／ホットケーキミックス／ バター／メープルシロッ プ	牛乳／豚ばら／生揚げ ／鶏モモ	にんじん／キャベツ／ほ うれんそう／みかん	牛乳 スコーン	570kcal 23.9g
9	月	牛乳 ビスケット	ご飯 みかん 鮭の西京焼き ★春雨の酢の物 わかめとコーンのスープ	胚芽米／はるさめ／砂糖 ／ごま油／薄力粉／粉 糖／オリーブ油	鮭／味噌／わかめ／牛 乳	きゅうり／にんじん／もや し／玉葱／コーン／みか ん	牛乳 さくさく クッキー	545kcal 20.8g
10	火	牛乳 干し芋	鶏南蛮うどん 肉豆腐 りんご	うどん／かたくり粉／砂 糖／じゃが芋／油	鶏モモ／豚モモ／木綿豆 腐／牛乳／あおのり	玉葱／しいたけ／にんじ ん／はくさい／あさつき ／ねぎ／りんご	牛乳 ★のりしお フライドポテト	552kcal 22.1g
12	木	牛乳 ゆで人参	ロールパン 鶏肉のオーロラソース 野菜炒め オレンジ 南瓜ポタージュ	ロールパン／マヨドレ／ 油／胚芽米／バター	鶏モモ／ウィンナー／豆 乳／牛乳／ツナ／のり (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつけます)	玉葱／にんじん／キャベ ツ／もやし／かぼちゃ／ オレンジ／ピーマン	牛乳 ツナピラフ おにぎり	573kcal 24.3g
13	金	牛乳 せんべい	★わかめご飯 ハンバーグ みかん ブロッコリー 蒲鉾のすまし汁	胚芽米／パン粉／砂糖 ／バター／はちみつ／ ホットケーキミックス／粉 糖	わかめ／豚ひき／豆乳 ／蒸しかまぼこ／牛乳／ 生クリーム 誕生会	玉葱／にんじん／ブロッ コリー／えのき／ねぎ／ ほうれんそう／みかん／ いちご	牛乳 ココア ケーキ	562kcal 22.7g
14	土	牛乳 せんべい	ハニーソイパン 鶏肉の照り焼き 胡瓜のポテトサラダ 野菜スープ オレンジ	ハニーソイパン／じゃが いも／マヨドレ／胚芽米	鶏モモ／牛乳／かつお 節／のり(おにぎりは幼 児組のみ海苔がつけま す)	きゅうり／玉葱／にんじ ん／キャベツ／オレンジ ／うめ	牛乳 梅おかか おにぎり	513kcal 25.5g





日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
16	月	牛乳 クラッカー	★プティポワンパン なすのミートグラタン 付け合わせ ポトフ オレンジ	プティポワンパン／オ リーブ油／胚芽米／油／ 砂糖	豚ひき／豆乳チーズ／ ウィンナー／牛乳／油揚 げ	にんにく／玉葱／マッ シュルーム／なす／トマ ト缶詰／ブロッコリー／ト マト／にんじん／かぶ／ かぶの葉／オレンジ	牛乳 ★ひじき ご飯	547kcal 23.8g
17	火	牛乳 せんべい	ドライカレー キャベツとツナの甘酢和え もやしスープ みかん	胚芽米／油／砂糖／パ ター／黒砂糖／ホット ケーキミックス	豚ひき／ツナ／ベーコン ／牛乳／きな粉	玉葱／にんじん／ピーマ ン／キャベツ／もやし／ あさつき／みかん	牛乳 黒糖きなこ ケーキ	544kcal 20.7g
18	水	牛乳 胡瓜 スティック	ご飯 りんご 焼き肉の香味焼き 卵の花 ニラの味噌汁	胚芽米／砂糖／油／食 パン	豚ロース／おから／味噌 ／牛乳／生クリーム	ねぎ／にんじん／椎茸／ 玉葱／にら／りんご／パ ナナ／みかん缶	牛乳 ★フルーツ サンド	557kcal 25.3g
19	木	牛乳 せんべい	もちきびご飯 鯖のムニエル きんぴらごぼう きのこ汁 苺	胚芽米／もちきび／油／ 砂糖／マカロニ	さば／絹豆腐／牛乳／ 豚ばら／かつお節／あお のり	ごぼう／にんじん／さや えんどう／えのき／しめ じ／しいたけ／ねぎ／ほ うれんそう／いちご／ キャベツ	牛乳 焼き マカロニ	515kcal 23.8g
20	金	牛乳 ビスケット	ナポリタン じゃこサラダ 人参スープ オレンジ	スパゲッティ／オリーブ油 ／砂糖／油／ロールパ ン／グラニュー糖	豚モモ／ウィンナー／し らす干し／牛乳	にんにく／玉葱／にんじ ん／マッシュルーム／ ピーマン／ブロッコリー／ エリンギ／コーン／あさ つき／オレンジ／レモン 果汁／いちご	牛乳 ジャム ロールパン	533kcal 23.4g
21	土	牛乳 せんべい	五目うどん 里芋と鶏肉の 炊き合わせ みかん	うどん／砂糖／さといも ／ホットケーキミックス／ バター／メープルシロッ プ	牛乳／豚ばら／生揚げ ／鶏モモ	にんじん／キャベツ／ほ うれんそう／みかん	牛乳 スコーン	570kcal 23.9g
24	火	牛乳 干し芋	鶏南蛮うどん 肉豆腐 りんご	うどん／かたくり粉／砂 糖／じゃが芋／油	鶏モモ／豚モモ／木綿豆 腐／牛乳／あおのり	玉葱／しいたけ／にんじ ん／はくさい／あさつき ／ねぎ／りんご	牛乳 ★のりしお フライドポテト	552kcal 22.1g
25	水	牛乳 ビスケット	ご飯 みかん 鮭の西京焼き ★春雨の酢の物 わかめとコーンのスープ	胚芽米／はるさめ／砂糖 ／ごま油／薄力粉／粉 糖／オリーブ油	鮭／味噌／わかめ／牛 乳	きゅうり／にんじん／もや し／玉葱／コーン／みか ん	牛乳 さくさく クッキー	545kcal 20.8g
26	木	牛乳 ゆで人参	ロールパン 鶏肉のオーロラソース 野菜炒め オレンジ 南瓜ポタージュ	ロールパン／マヨドレ／ 油／胚芽米／バター	鶏モモ／ウィンナー／豆 乳／牛乳／ツナ／のり (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつきます)	玉葱／にんじん／キャベ ツ／もやし／かぼちゃ／ オレンジ／ピーマン	牛乳 ツナピラフ おにぎり	573kcal 24.3g
27	金	牛乳 せんべい	★ハヤシライス 三色サラダ えのきスープ みかん	胚芽米／油／じゃがいも ／砂糖／ホットケーキミ ックス	豚肩／牛乳／あずき	にんにく／玉葱／にんじ ん／マッシュルーム／ト マト缶／きゅうり／コーン ／トマト／えのき／ちん げんさい／みかん	牛乳 あんまん風 蒸しパン	548kcal 18.8g
28	土	牛乳 せんべい	ハニーソイパン 鶏肉の照り焼き 胡瓜のポテトサラダ 野菜スープ オレンジ	ハニーソイパン／じゃが いも／マヨドレ／胚芽米	鶏モモ／牛乳／かつお 節／のり(おにぎりは幼 児組のみ海苔がつきま す)	きゅうり／玉葱／にんじ ん／キャベツ／オレンジ ／うめ	牛乳 梅おかか おにぎり	513kcal 25.5g
※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります				月平均栄養価			エネルギー 546kcal たんぱく質23.1g	

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。

※ハニーソイパン、プティポワンパン、ロールパン、食パンは卵・乳不使用のパンです。

あひる組のみんなに給食とおやつのリクエストメニューを聞きました。
早いもので卒園まであと2か月…小学校進学に向けて思い出のひとつに
なると嬉しいです。

新しい年を迎えて1か月があっという間に過ぎました。暦の上では春になりますが、まだまだ厳しい寒さが続きますね。2月は1年の中でも気温が低く、室内との気温差がでてくる為、体調を崩しやすい季節です。しっかり朝食を食べて登園してきてくださいね♪ 感染症や風邪、インフルエンザに負けず 元気に過ごしましょう！



2月と言えば、豆をまいて鬼を追い払う節分行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていた為、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

節分の日には「豆まき」をする風習があります。豆まきには大豆を使うことが多く炒ったものを使います。「鬼は外、福は内」といいながら、豆をまきます。これは悪いことをもたらすとされる「鬼」を追い払い、幸せの「福」を呼び込むとされています。

大豆の豆知識

大豆は体をつくるたんぱく質が多く含まれることから「畑の肉」とよばれています。煮豆など料理に使われる他、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



.....大豆からできるもの.....



豆乳



おから



豆腐



納豆



がんも



きなこ



みそ



油揚げ



醤油

〈1月の食育活動報告〉

1月7日(水) 幼児組 七草の話

幼児クラスで、七草を食べる意味や七草の紹介をしました。

1月9日(金) 幼児組 鏡開き

鏡開きを行いました。鏡餅は12月に餅つきをした際に、あひる組さんと作ったものです。その時にもお話した鏡餅の意味や由来を覚えてくれていました。最後に、こづちを使って全員で鏡餅を開きました。今年も1年たくさんの幸せが訪れますようにと願いを込めました。

1月22日(木) はと組 ピーラー練習

はと組でピーラーを使って、リボンサラダを作りました。はと組さんになって初めてピーラーを使いました。一生懸命取り組んでいましたよ♪自分達で作ったリボンサラダは、「美味しい」とよく食べていました。おかわりもすべてなくなりました。

〈2月の予定〉



- ・2月5日(木) 全クラス「魚について知ろう」 鯖をさばくところの見学します。
- ・2月6日(金) つばめ組 苺ジャム作り つばめ組エプロン、マスク使用します。
- ・2月6日(金) ひばり組 苺ジャム作り



※爪を切ってきていただきますようお願いいたします。