



給食だより 2月



暦の上では春が近づいてきていますが、まだまだ寒い季節です。2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味と、季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味があります。また、空気が乾燥して感染症が流行しやすい時期です。毎日の食事で栄養のあるものを食べて、しっかりと休息をとり、寒さを乗り切りましょう。



節分

2026年の節分は、2月3日(火)です。節分は「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日です。「鬼は外、福はうち」を言いながら大豆等を使用して豆まきをします。

恵方巻

とは？



「恵方」とは、その年の福を司る神様のいる方角のことで、その方角を向いて巻き寿司を一本まるごと食べる事で、「無病息災」や「商売繁盛」の運を「一気にいただく」ということを意味します。今年の恵方は「南南東」です。



大切なお知らせ



- ・福豆や落花生は、窒息事故の危険があるため、食べる時はお子さんから目を離さないようにしましょう。
- ・消費者庁では、「5歳以下のお子さんには食べさせないようにしましょう。」と注意を呼びかけています。
- ・豆まきは、個包装されたものを使用するなど、子どもが拾って口に入れないように、また後片付けを徹底しましょう。



大豆のちから



家計にも優しい

節分に使われる大豆はとても健康的な食材です。現代の食生活はお肉類に偏りがちです。お肉類は大切なたんぱく質源の1つですが脂質やコレステロールの摂取過多に注意が必要です。大豆は良質な植物性たんぱく質や食物繊維を豊富に含み、脂質は控えめな食材です。料理に取り入れやすい大豆製品がたくさんあるので、毎日の食事に少しずつとり入れてみましょう。

生揚げ



豆腐を揚げた物。かさ増しにも使える。みそ汁の具に入れるとコクと旨味が増えたり他の具もおいしさをUP。

納豆



発酵食品ならではの栄養価の高さが魅力。苦手な子はみそ汁に混ぜたり、卵焼きに混ぜたりするのもおすすめ。

蒸し大豆



大豆を蒸した物。手頃な価格で様々な料理に使うことができます。常温保存できるため、備蓄に向いている。

きな粉



大豆を炒って粉にした物。ヨーグルトや牛乳に混ぜたり、砂糖を入れてごはんにかぶすと食べやすくなる。

高野豆腐



乾燥食品のため、常温で長期間保存可能で様々な料理に活用できます。細かく刻んでひき肉の代わりにする等アレンジも可能。

豆乳



大豆をすりつぶして煮た液体。そのままでもスープやスムージー等にも使用可能。常温保存できるため、備蓄にも向いている。

大豆製品を取り入れるメリット

大豆は、成長にかかせない良質なたんぱく質が豊富で食物繊維も多く含むため、腸内環境の改善につながります。魚や肉類に比べて安価なものが多いです。肉類に比べて、LDLコレステロールを増加させる原因となる飽和脂肪酸が少ないため、健康的な食材です。



簡単レシピ

【大豆混ぜごはん】

- 米 2合
- 蒸し大豆 100g
- 片栗粉 小さじ2
- 油 小さじ2
- しょうゆ・砂糖 各小さじ2



- ①大豆に片栗粉をまぶして油で炒める。
- ②しょうゆ、砂糖を加えて炒りつける。
- ③炊飯後のご飯に混ぜる。

令和7年度					使用食材			
					住吉台こども園			
日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	赤	黄	病気から 守ってくれる
2	月	しょうゆせんべい 牛乳	ごはん	タラのパン粉焼 ブロッコリー添え かぶとベーコンのコンソメ煮 グレープフルーツ	五目ビーフン	たら、豚ひき肉、ベーコン	米、ビーフン、パン粉、油、 ごま油	グレープフルーツ(赤)、かぶ、ブ ロッコリー、にんじん、にら、たまね ぎ
3	火	サンドせんべい 牛乳	恵方巻	鶏の竜田揚げ 春雨サラダ 呉汁 ストロベリーゼリー	イチゴ&ホイップサンド	鶏もも肉、ツナ油漬缶、卵(厚焼き 卵)、ゆで大豆、ホイップクリーム、 かにかまぼこ、白みそ、油揚げ	食パン、米、片栗粉、油、は るさめ、砂糖、マヨネーズ、 ごま油	にんじん、かんてん(ゼリー状)、だ いこん、キャベツ、しめじ、きゅう り、いちごジャム、いちご、ねぎ
4	水	ビスケット 牛乳	ごはん	サバの塩焼き ひじきサラダ 豚汁 パナナ	ココアワッフル 以：せんべい 牛乳	豚肉(もも)、絹ごし豆腐、赤 みそ、かつお節、牛乳、さば	米、マヨネーズ	バナナ、にんじん、たまね ぎ、だいこん、オクラ、ね ぎ、しめじ
5	木	クッキー りんごジュース	ロールパ ン	鶏肉とじゃがいものトマト煮込み もやしとチーズの和え物 ヨーグルト	梅しらすごはん	ヨーグルト(加糖)、鶏もも 肉、スライスチーズ、しらす 干し、かつお節	米、ロールパン、じゃがい も、砂糖、油	緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、ト マト、きゅうり、うめ干し
6	金	青のりせんべい 牛乳	ごはん	肉豆腐 カミカミサラダ グレープフルーツ	ポテトもち 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)	じゃがいも、米、しらたき、 砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	グレープフルーツ(赤)、はくさい、 にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、切り 干しだいこん、いんげん、鶏みこんぶ
7	土	塩せんべい 牛乳	ごはん	さつまいもと生揚げの煮物 豆菜サラダ パナナ	ウエハース ソフトサラダせんべい 牛乳	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、 ツナ油漬缶、ゆで大豆	米、さつまいも、すりごま、 砂糖、ごま油、油	バナナ、ごまつぼ、にんじん、緑豆も やし、たけのこ
9	月	ビスケット 牛乳	味噌 ラーメン	シャレン豆腐 パナナ	しょうゆ焼きおにぎり	白みそ、木綿豆腐、豚ひき 肉、えび、かつお節	ゆで中華めん、米、片栗粉、 砂糖、油	バナナ、キャベツ、にんじん、緑豆も やし、ねぎ、チンゲンサイ、コーン缶
10	火	サンドせんべい	ごはん	シーフードカレー れんこんサラダ 乳酸菌飲料	黒糖蒸しパン 牛乳	乳酸菌飲料、卵、えび、あさ り、ツナ油漬缶、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、黒 砂糖、油、砂糖、ごま、ごま 油、黒ごま	たまねぎ、れんこん、にんじん、みず な
11	水	建国記念の日						
12	木	ウエハース 牛乳	ごはん	タラの唐揚げ グリーンマッシュ 大豆とひじきの煮物 パイナップル	青のりフライドポテ ト牛乳	牛乳、たら、ゆで大豆、油揚 げ、無塩バター	じゃがいも、米、油、砂糖、 ごま油、片栗粉	パイナップル、にんじん、ほうれんそ う、コーン缶、いんげん、あおのり
13	金	アンパンマンせんべ い 牛乳	ミート スパゲッ ティ	カルちゃん和え 鶏肉と野菜のスープ オレンジ	ココアプリン 以：ウエハース	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、 ホイップクリーム、しらす干 し	スパゲティ、油、ごま油	オレンジ、にんじん、ほうれんそう、 キャベツ、ホルトトマト缶詰、チンゲ ンサイ、たまねぎ
14	土	クッキー 牛乳	ごはん	厚揚げの中華煮 マカロニサラダ グレープフルーツ	チョコウエハース 塩せんべい 牛乳	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)	米、マカロニ、マヨネーズ、 片栗粉、砂糖	グレープフルーツ(赤)、にんじん、 チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ、 きゅうり
16	月	サンドせんべい	ごはん	酢鶏 ほうれん草のツナ和え りんご	焼き芋 牛乳	鶏もも肉、ツナ油漬缶、牛乳	さつまいも、米、片栗粉、砂 糖、油	りんご、ほうれんそう、にんじん、た まねぎ、たけのこ、ピーマン、しんじ け
17	火	塩せんべい 牛乳	ごはん	豆腐入り松風焼き 小松菜の海苔和え すき昆布の煮物 グレープフルーツ	お菓子(お店屋さんごっこ) りんごジュース	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、牛 乳、赤みそ、凍り豆腐	米、砂糖、パン粉、油、ごま 油	りんご濃縮果汁、グレープフルーツ (赤)、ごまつぼ、にんじん、たまね ぎ、鶏みこんぶ、ねぎ、焼きのり
18	水	せんべい 牛乳	ごはん	マスのカレームニエル 人参とサツマイモのグラッセ 千切り野菜のすまし汁 パナナ	のりじゃこトースト 牛乳	牛乳、さけ、しらす干し、無 塩バター、スライスチーズ	米、食パン、さつまいも、小 麦粉、砂糖、マヨネーズ	バナナ、にんじん、だいこん、はくさ い、あおのり
19	木	しょうゆせんべい 牛乳	食パン	ナスと豚肉の中華炒め ブロッコリーサラダ ヨーグルト	はっと汁	ヨーグルト(加糖)、鶏もも 肉、油揚げ、豚肉(もも)、ハ ム	食パン、小麦粉、砂糖、マヨ ネーズ、ごま油	にんじん、ブロッコリー、なす、ピー マン、たまねぎ、だいこん、ねぎ、 コーン缶
20	金	ピーチゼリー	油麩丼	しらすとオクラの和え物 わかめとなめこの味噌汁 グレープフルーツ	しっとりおからケーキ 以：塩せんべい 牛乳	卵、おから、しらす干し、赤 みそ、凍り豆腐、かつお節、 牛乳	米、焼ふ、砂糖	グレープフルーツ(赤)、きゅうり、 たまねぎ、ほうれんそう、なめこ、オ クラ、ねぎ、みつば、カットわかめ
21	土	チョコウエハース 牛乳	ごはん	肉じゃが きゅうりとささみの和え物 パナナ	サンドせんべい 甘辛せんべい 牛乳	豚肉(もも)、鶏ささ身、牛乳	米、じゃがいも、しらたき、 砂糖、マヨネーズ、油、ごま	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅう り、緑豆もやし、グリーンピース
23	月	天皇誕生日						
24	火	ビスケット 牛乳	けんちん うどん	かぼちゃ天ぷら トマトとささみの和え物 パイナップル	マカロニきな粉 牛乳	鶏ささ身、油揚げ、きな粉、 牛乳	干しうどん、マカロニ、さと いも、砂糖、てんぷら粉、 油、ごま油	パイナップル、かぼちゃ、トマト、に んじん、ごぼう、万能ねぎ
25	水	青のりせんべい	ごはん	揚げ出し豆腐の肉みそかけ カルシウムたっぷりサラダ グレープフルーツ	プリンパフェ風 以：ソフトせんべい	木綿豆腐、豚ひき肉、赤み そ、ゆで大豆、ホイップク リーム、しらす干し	米、油、片栗粉、砂糖、すり ごま	グレープフルーツ(赤)、キャベツ、 にんじん、ごまつぼ、しめじ、えのき たけ、グリーンピース
26	木	ビスケット 牛乳	食パン	さつまいも入りクリームシチュー ツナキャベツ和え パナナ	昆布とマスの混ぜご飯	牛乳、鶏もも肉、さけ、無塩 バター、ツナ油漬缶	米、食パン、さつまいも、小 麦粉、ごま油、ごま	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、塩こんぶ
27	金	ソフトせんべい	ごはん	赤魚の西京焼き ごぼうサラダ 冬野菜の味噌汁 オレンジ	バームクーヘン 以：甘辛せんべい	あこうだい、木綿豆腐、白み そ、ハム	米、砂糖、ごま	オレンジ、はくさい、だいこん、にん じん、ごぼう、きゅうり
28	土	塩せんべい 牛乳	ごはん	八宝菜 チンゲン菜とコーンの中華和え パナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉(もも)	米、砂糖、油、ごま油、片栗 粉、すりごま	バナナ、はくさい、にんじん、チンゲ ンサイ、コーン缶、さやえんどう、万 能ねぎ



※()のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	520	17~26	12~17	1.5未満
予定献立栄養量	508	18.1	16.5	1.3
3歳以上児目標	600	20~30	13~20	1.6未満
予定献立栄養量	528	19.4	15.7	1.3