



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。

⚠️ 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歳以下の子ども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。

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、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、毎日の食事に少しづ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加わり他の具もおいしさUP。

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まぶすと食べやすくなる。

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。

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。

蒸し大豆



大豆を蒸したもの。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。

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、備蓄にも向いています。

大豆製品を取り入れるメリット

大豆は、成長にかけ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炊飯後のごはんに混ぜる。

2月予定献立



令和7年度 名取あけぼのこども園

日曜	ひよこ・りす・うさぎ組					食材ならびに体内のはたらき				
	午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	延長おやつ	身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)		
2月	月	味しらべ	ご飯	鮭のポテト焼き ブロッコリーソテー 豆腐のみそ汁 グレーフルーツ	ごまクッキー 牛乳	ぱりんこ		鮭 ウインナー 豆腐 おから きな粉 豆乳 牛乳	ご飯 油 マッシュポテト 里芋 米粉 ごま 砂糖	ブロッコリー コーン わぎわき わかめ グレーフルーツ
3月	火	ヨーグルト	おにライス	*豆まき誕生会* 青のりから揚げ カレーピーナン ウィンナー 節分汁 バナナ	鬼まんじゅう風蒸しパン 牛乳	味しらべ		鶏肉 豚肉 ウインナー 大豆 油揚げ 豆乳 牛乳	ご飯 片栗粉 砂糖 ビーフン ごま油 さつまいも 米粉 ヘーキングパウダー	のり 生姜 にんにく 青のり 玉ねぎ にんじん にんじん 大根 ねぎ バナナ
4月	水	ソフトサラダせんべい	ご飯	パリパリ春巻き丼 鶏ときのこのスープ バイナップル (牛乳)	きな粉ロールサンド 牛乳	ほたほた焼き		豚肉 豚肉 豆腐 牛乳 きな粉 豆乳	ご飯 春雨 油 せんべい さつまいも 皮 ロールパン	にんじん しいたけ 玉ねぎ ピーナツ にんじん のり しめじ いんげん バイナップル
5月	木	パイ	ご飯	豆まきキーマカレー コールスローサラダみかん (牛乳)	のりじやこご飯 牛乳	ソフトサラダせんべい		大豆 豚ひき肉 牛乳 しらす	ご飯 じゃさいも 油 マヨネーズ 砂糖	グリーピース 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ キュウリ にんじん コーン みかん 青のり
6月	金	ぱりんこ	ご飯	揚げ豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え さつま汁 バナナ	ホテチーズ焼き 牛乳	揚げせんべい		豆腐 豚ひき肉 豚肉 ウインナー チーズ 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ ごま油 ごま さつまいも じゃがいも	にんじん 玉ねぎ コーン いんげん 生姜 にんじん ブロッコリー ごぼう 大根 ねぎ バナナ コーン
7月	土	ソフトサラダせんべい	ご飯	豚肉とだけのこの味噌炒め さつまいもヨサラダ オレンジ (牛乳)	揚げせんべい (ソフトサラダせんべい) ジョア			豚肉 牛乳 ショア	ご飯 しらたき 油 砂糖 さつまいも マヨネーズ	たけのこ にんじん 砂糖 さかうり コーン オレンジ
9月	月	クラッカー	ご飯	八宝菜 納豆和え グレーフルーツ (牛乳)	米粉お好み焼き 牛乳	味しらべ		豚肉 納豆 牛乳	ご飯 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 米粉 油	白菜 わぎわき たけのこ にんじん しいたけ 生姜 にんにく 小松菜 もやし グレーフルーツ キャベツ 玉ねぎ 青のり
10月	火	ヨーグルト	ご飯	赤魚のごまダレ揚げ わかめのマリネ風サラダ ジャガイものみそ汁 バナナ	ココアボール 牛乳	ほたほた焼き		赤魚 ツナ 豆腐 里芋 牛乳	ご飯 砂糖 ごま 片栗粉 油 オリーブ油 じゃがいも さつまいも	キャベツ 赤ビーマン わかめ にんじん ねぎ バナナ
11月	水			* 建国記念日の日 *						
12月	木	アスパラガスピスケット	ご飯	ひじき入り卵焼き カレーきんぴら 白菜と油揚げのみそ汁 オレンジ (牛乳)	ヨーグルト和え	揚げせんべい		第2種ひき肉 ちくわ 牛乳 油揚げ ヨーグルト ホイップクリーム	ご飯 砂糖 じゃがいも 油	にんじん ひじき 万能ねぎ 白菜 えのき オレンジ もも缶 みかん缶
13月	金	マリーピスクット	ご飯	冬野菜チキンカレー 和風ホテサラダ バナナ (牛乳)	とりそぼろ混ぜごはん 牛乳	ソフトサラダせんべい ジョア		鶏肉 牛乳 鶏ひき肉	ご飯 カレールウ じゃがいも マヨネーズ 砂糖	にんじん れんこん 白菜 うれん草 玉ねぎ キュウリ コーン 青のり
14月	土	味しらべ	ご飯	納豆そぼろ丼 かぼちゃのごま和え オレンジ (牛乳)	ぱりんこ (味しらべ) 牛乳			鶏ひき肉 納豆 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 にんじん 万能ねぎ かぼちゃ ブロッコリー オレンジ
16月	月	白い風船	ご飯	すき焼き風煮 納豆サラダ グレーフルーツ (牛乳)	*食育(以上児)* ゼリーハフェ作り 牛乳	ぱりんこ		豆腐 豚肉 納豆 タンパク質 ホイップクリーム 牛乳	ご飯 しらたき 砂糖 マヨネーズ ごま コーンフレーク	白菜 玉ねぎ にんじん いんげん キャベツ オレンジ 万能ねぎ うれん草 バイナップル
17月	火	クラッcker	ご飯	ピーンズライス ジャガイもとワインナーのスープ バイナップル (牛乳)	*お店さんごっこ* ソフトサラダせんべい りんごシュー	揚げせんべい		大豆 豚ひき肉 ウインナー 牛乳	ご飯 油 米粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ビーマン トマト 玉ねぎ うれん草 バイナップル
18月	水	ぱりんこ	ご飯	コーンクリームシチュー マカロニサラダ バナナ	オレンジ風味フレンチトースト 牛乳	ソフトサラダせんべい		鶏肉 豆乳 ハム 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 米粉 マカロニ マヨネーズ 食パン 砂糖	玉ねぎ にんじん プロコリー コーン 缶 ベイクド キュウリ コーン バナナ
19月	木	ピスコ	ご飯	ピビンバ かきたま汁 みかん (牛乳)	じゃが丸コーン 牛乳	ほたほた焼き		豚ひき肉 薙ね肉 豆腐 牛乳	ご飯 ごま油 ごま じゃがいも マヨネーズ	わぎわき にんにく ほれん草 みかん ねぎ しいたけ みかん コーン 青のり
20月	金	ヨーグルト	ご飯	おからのカリッと揚げ しらたきサラダ かぼちゃのみそ汁 バナナ (牛乳)	スコップコロッケ 牛乳	味しらべ		豚ひき肉 おから 油揚げ 豆乳 牛乳	ご飯 片栗粉 油 ごま油 しゃらき ごま 砂糖	玉ねぎ キュウリ にんじん えのき かぼちゃ 大根 ねぎ バナナ
21月	土	揚げせんべい	ご飯	鶏肉のさっぱり煮 小松菜のツナ和え オレンジ (牛乳)	味しらべ (揚げせんべい) ジョア			鶏肉 ツナ 牛乳 ショア	ご飯 砂糖 ごま油	生姜 玉ねぎ 大根 小松菜 もやし にんじん オレンジ
23月	月			* 天皇誕生日 *						
24月	火	ぱりんこ	ご飯	たらのお好み揚げ 白和え かぶのすまし汁 バナナ	きな粉おにぎり 牛乳	味しらべ		たら 豆腐 きな粉 牛乳	ご飯 片栗粉 油 しゃらき ごま 砂糖	キャベツ にんじん 万能ねぎ ほれん草 かぶ えのき わかめ バナナ
25水	水	ソフトサラダせんべい	スパゲティ	ミートソーススパゲティ ジャガイモやごはんサラダ バイナップル (牛乳)	◆ジューシー 牛乳	ほたほた焼き		豚ひき肉 しゃらす 牛乳 豚肉 油揚げ	スパゲティ 油 米粉 じゃがいも ごま油 ごま 砂糖	にんじん 玉ねぎ なす ほれん草 れんこん いんじん 万能ねぎ 切干大根 豆腐 キュウリ ハイナップル じいじひじき
26木	木	パイ	ご飯	ひじき入り麻婆豆腐 切干大根のツナサラダ グレーフルーツ (牛乳)	みかんかんてん 牛乳	ソフトサラダせんべい ジョア		豆腐 豚ひき肉 ツナ 牛乳 豆乳	ご飯 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん いんじん いんじん 万能ねぎ 切干大根 豆腐 キュウリ ハイナップル みかん缶
27金	金	ヨーグルト	ご飯	カレイのコーンマヨネーズ焼き れんこんのシャキシャキサラダ 五目汁 バナナ (牛乳)	おからドーナツ 牛乳	揚げせんべい		カレイ 油揚げ 豚肉 牛乳 おから 豆乳	ご飯 砂糖 マヨネーズ ごま油 里芋 米粉 ヘーキングパウダー	コーン バセド れんこん にんじん きゅうり かぼちゃ 大根 ねぎ バナナ
28土	土	ソフトサラダせんべい	ご飯	肉じゃが 春雨サラダ オレンジ (牛乳)	揚げせんべい (ソフトサラダせんべい) 牛乳			豚肉 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 砂糖 春雨 ごま油	玉ねぎ にんじん いんじん きゅうり コーン オレンジ



* () になっている献立は、以上児さんのみになります。

※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。
ご了承ください。

※◆マークは、郷土料理やご当地メニューになります。

12月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	530	17~27	12~18	1.5
予定献立栄養量	541	18.4	17	1.2
3歳以上児目標	610	19~30	13~20	1.7
予定献立栄養量	638	23	21	1.5