



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加わり他の具もおいしさ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ま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炊飯後のごはんに混ぜる。

おにはそと! ふくはうち! 2月予定献立 令和7年度 名取みたそのこども園						使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき			
						力になる	身体を作る	病気から 守ってくれる	
						(黄)	(赤)	(緑)	
日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	延長おやつ			
2	月	せんべい	ごはん	照り焼きチキン キャベツのごま酢和え 里芋のみそ汁 パナナ	野菜蒸しパン 牛乳	パイ菓子	米、里芋、ホットケーキ粉、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、豆乳、油揚げ、みそ、わかめ	バナナ、人参、キャベツ、玉ねぎ、コーン缶、ブロッコリー
3	火	クラッカー	ごはん	いわしバーグ 人参とブロッコリーのグラッセ 節分汁 いちご	おかか海苔巻き 麦茶	せんべい 野菜ジュース	米、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉、無塩バター	鶏ひき肉、いわし缶、木綿豆腐、みそ、油揚げ、大豆水煮缶、ツナ水煮缶、糸がき、わかめ、刻みのり	いちご、チンゲンサイ、玉ねぎ、もやし、人参、ブロッコリー
4	水	のむヨーグルト	ごはん	麻婆豆腐丼 ほうれん草の中華スープ りんご (牛乳)	牛乳もち (ビスケット)	サンドビスケット	米、マリー、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ウィンナーソーセージ、赤みそ、きな粉	りんご、玉ねぎ、ほうれん草、人参、ねぎ、えのきだけ、グリーンピース、干しいたけ、生姜
5	木	サンドビスケット	ごはん	さばの塩焼き かぼちゃの煮物 根菜汁 パナナ	パウムクーヘン 牛乳	ぶどうゼリー	米、パウムクーヘン、里芋、砂糖	牛乳、さば、みそ	バナナ、かぼちゃ、大根、人参、ごぼう、ねぎ
6	金	ヨーグルト	ごはん	豚肉の生姜炒め 中華野菜スープ はっさく	ほうとう風うどん 牛乳	せんべい	うどん、米、油、片栗粉	牛乳、豚こま、鶏むね肉、みそ、油揚げ	玉ねぎ、はっさく、人参、かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、大根、しめじ、生姜
7	土	ビスケット	ごはん	焼き鳥丼 きのこのすまし汁 バナナ	マロンクリームワッフル 牛乳		米、ベアークリームワッフル、砂糖	牛乳、鶏もも肉	バナナ、スリムネギ、ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース、えのきだけ
9	月	せんべい	ごはん	さばのカレー風味揚げ ほうれん草のごま和え 豆腐と麩のすまし汁 パナナ	マカロニココア 牛乳	パイ菓子	米、マカロニ、片栗粉、砂糖、豆乳、油、すりごま	牛乳、さば、絹ごし豆腐、きな粉、青のり	バナナ、大根、ほうれん草、人参、ねぎ、しめじ、にんにく
10	火	クラッカー	ごはん	鶏のねぎ塩焼き 人参のじゃこ炒め 豚たまみそ汁 デコボン	あんこサンド 牛乳	せんべい	米、食パン、じゃがいも、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、豚こま、こしあん、みそ、しらす干し	デコボン、人参、もやし、玉ねぎ、えのきだけ、ねぎ、スリムネギ
11	水			建国記念の日					
12	木	サンドビスケット	ごはん	かれいの照り焼き 糸こんにゃくのサラダ 切干大根のみそ汁 りんご	さつまいも天 豆乳飲料	ももゼリー	米、さつまいも、揚げ油、ホットケーキ粉、しらたき、マヨドレ、すりごま	調整豆乳、かれい、みそ、ツナ水煮缶、油揚げ	りんご、人参、玉ねぎ、えのきだけ、きゅうり、切干大根
13	金	ヨーグルト	ごはん	煮込みハンバーグ 粉らき芋 冬野菜スープ はっさく (牛乳)	型抜きクッキー 牛乳	せんべい	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、パン粉、無塩バター	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、調整豆乳、豆乳	はっさく、玉ねぎ、かぶ、カットトマト、人参、キャベツ、小松菜、れんこん
14	土	ビスケット	ごはん	麻婆なす丼 わかめスープ バナナ	パウムクーヘン 牛乳		米、パウムクーヘン、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、赤みそ、わかめ	バナナ、なす、人参、ピーマン、生姜
16	月	せんべい	ごはん	赤魚のみそ煮 小松菜とささみのごま和え 白菜汁 デコボン	ミートソーススパゲティ 牛乳	パイ菓子	米、スパゲティ、砂糖、オリーブ油、すりごま	牛乳、あかうお、木綿豆腐、豚ひき肉、豚こま、鶏ささ身、みそ	デコボン、白菜、小松菜、玉ねぎ、人参、えのきだけ、ピーマン、生姜
17	火	クラッカー	ごはん	家常豆腐 和風マカロニサラダ バナナ	ミニたい焼き 牛乳	せんべい 野菜ジュース	米、ミニたい焼き、マカロニ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚こま、ツナ水煮缶、赤みそ	バナナ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ブロッコリー、たけのこ、黒きくらげ
18	水	のむヨーグルト	うどん	けんちんうどん たらめの米粉お好み揚げ りんご	しんごろうもち 麦茶	サンドビスケット	うどん、米、米粉、揚げ油、しらたき、砂糖、ごま油、すりごま	たら、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ	りんご、キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン缶、ねぎ、人参、ごぼう、スリムネギ
19	木	サンドビスケット	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き れんこんサラダ 洋風スープ オレンジ	おやつコロッケ 牛乳	ぶどうゼリー	米、マッシュポテト、揚げ油、小麦粉、マヨドレ、パン粉、すりごま、砂糖	牛乳、鮭、豚ひき肉、ベーコン、ツナ水煮缶、かつお節	オレンジ、コーン缶、人参、玉ねぎ、れんこん、赤ピーマン、しもん果汁、生姜
20	金	ヨーグルト	ごはん	タンドリーチキンカレー インド風サラダ バナナ (牛乳)	サモサ ラッシー	せんべい	米、じゃがいも、揚げ油、マヨドレ、ぎょうざの皮、砂糖、油、片栗粉	牛乳、プレーンヨーグルト、鶏もも肉、大豆水煮缶、ハム、ツナ水煮缶	バナナ、玉ねぎ、人参、トマトピューレ、キャベツ、ピーマン、コーン缶、きゅうり、赤ピーマン、レモン果汁、生姜
21	土	ビスケット	ごはん	納豆そぼろ丼 ほうれん草のみそ汁 みかんゼリー	せんべい パナナ 野菜ジュース		カップゼリー、米、ソフトサラダ、油、砂糖、ごま油	挽きわり納豆、豚ひき肉、みそ、凍り豆腐	野菜ジュース、バナナ、キャベツ、もやし、ほうれん草、ねぎ、えのきだけ、にら
23	月			天皇誕生日					
24	火	クラッカー	ごはん	中華風チキン 春雨マヨサラダ 中華スープ パナナ	しらすおこわ 麦茶	せんべい	米、春雨、マヨドレ、ごま油、ごま、砂糖、すりごま	鶏もも肉、絹ごし豆腐、ベーコン、ハム、しらす干し	バナナ、もやし、チンゲンサイ、人参、玉ねぎ、しいたけ、キャベツ、生姜
25	水	のむヨーグルト	スパゲティ	ナポリタン わかめのツナ和え はっさく (牛乳)	せんべい ぶどうジュース	サンドビスケット	スパゲティ、砂糖、オリーブ油、すりごま	牛乳、ウィンナーソーセージ、ツナ水煮缶、わかめ	ぶどう果汁飲料、はっさく、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、きゅうり、カットトマト
26	木	サンドビスケット	ごはん	ぶり大根 納豆汁 バナナ	手作りゼリー和え (パイ菓子) のむヨーグルト	せんべい	米、ゼリー、ホームバイ、里芋、砂糖	ショア、ぶり、木綿豆腐、挽きわり納豆、みそ、油揚げ	バナナ、大根、もも缶、みかん缶、パイン缶、人参、れんこん、ねぎ、生姜
27	金	ヨーグルト	ごはん	カレー肉じゃが キャベツスープ オレンジ	バナナドーナツ 牛乳	ももゼリー	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、揚げ油、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚こま、木綿豆腐、豆乳	オレンジ、人参、玉ねぎ、キャベツ、バナナ、ピーマン、コーン缶、グリーンピース
28	土	ビスケット	ごはん	ポークチャップ コロコロスープ ヨーグルト	ミニたい焼き 牛乳		米、ミニたい焼き、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、カルシウムヨーグルト、豚こま	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン缶、しめじ

※ () 内の献立は、以上児のみ提供となります。

※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。

今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g未満)
3歳未満児目標 (50%)	498	16.2~24.9	11.1~16.6	1.4
予定献立栄養量	509	19.2	14.5	1.4
3歳以上児目標 (45%)	599	19.5~30	13.3~20	1.7
予定献立栄養量	605	24	19.4	1.7

◆は食育活動を行う予定です ♪はご当地メニューを取り入れた給食を提供する予定です ●