



# 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、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炊飯後のご飯に混ぜる。

# 2月 予定献立表

令和7年度 長命ヶ丘つくしこども園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のはたらき		
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
2	月	牛乳 ウエハース	ごはん	鮭のサラダ焼き ほうれん草の塩ごま和え チンゲン菜と豆腐のすまし汁 パイナップル	(牛乳) いちごジャム蒸しパン	牛乳、鮭、豆腐、わかめ	米、小麦粉、サラダ油、砂糖、ジャがいも、ごま	パイナップル、もやし、ほうれん草、 クリームコーン、チンゲン菜、いちご ジャム、にんじん
3	火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	誕生会 鬼オムライス エビフライ かぶのスープ フルーチェ	(牛乳) おこし風フレーク	牛乳、卵、ham、スライスチーズ、 ベーコン、焼きのり	米、コーンフレーク、サラダ油	かぶ、玉ねぎ、ブロッコリー、にんじ ん、レーズン
4	水	牛乳 ビスケット	ごはん	豚肉の生姜焼き いんげんのおかか和え 大根のみそ汁 りんご	(牛乳) フライドポテト	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、かつお 節	じゃがいも、米、サラダ油	りんご、だいこん、玉ねぎ、いんげ ん、だいじん、しょうが
5	木	牛乳 甘辛せんべい	食パン	クリームシチュー トマトとしらすの和え物 パイナップル	チキンピラフ	牛乳、鶏肉、しらす、わかめ	食パン、米、じゃがいも、小麦粉、 バター、砂糖、サラダ油、すりごま	パイナップル、たまねぎ、トマト、に んじん、こまつな、にんじん、コー ン、いんげん
6	金	牛乳 コーンフレーク	ごはん	赤魚の香り蒸し きんぴらごぼう じゃがいもとチンゲン菜のみそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) ごまトースト	牛乳、赤魚、みそ、わかめ	米、食パン、じゃがいも、砂糖、ごま 油、コーンフレーク、ごま	グレープフルーツ、こまつな、にん じん、ごぼう、チンゲン菜、ねぎ、い んげん、しょうが
7	土	牛乳 塩せんべい	ごはん	鶏肉のカレー焼き 小松菜とツナの和え物 なめこのみそ汁 パナナ	牛乳 せんべい	牛乳、鶏肉、みそ、鶏肉、ツナ、み そ	米、砂糖	バナナ、こまつな、だいこん、にんじ ん、玉ねぎ、なめこ、にんにく
9	月	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	たらのピザ風味焼き ゆで野菜 豆乳汁 りんご	(牛乳) 焼きビーフン	牛乳、たら、豆乳、豚肉、チーズ	米、ビーフン、マヨネーズ、サラダ 油、砂糖	りんご、たまねぎ、クリームコーン、 もやし、コーン、キャベツ、ブロッコ リー、ピーマン、にんじん、にら、チ ンゲン菜
10	火	牛乳 クッキー	ごはん	カレーライス にんじんしりしり オレンジ	(牛乳) 五平もち	牛乳、卵、豚肉、大豆、ツナ、み そ、青のり	米、じゃがいも、砂糖、サラダ油、ご ま油	にんじん、玉ねぎ、オレンジ
11	水			建国記念の日				
12	木	牛乳 コーンフレーク	ごはん	かれの磯辺焼き キャベツと油揚げの炒め煮 のっぺい汁 パイナップル	(牛乳) りんごクーキ	牛乳、かれい、鶏肉、卵、油揚げ	米、さといも、ホットケーキ粉、米 粉、サラダ油、片栗粉、砂糖、コー ンフレーク	パイナップル、りんご、キャベツ、も やし、にんじん、ごぼう、こんにやく、 ねぎ、コーン
13	金	牛乳 塩せんべい	パン	食育活動ウインナーパイ作り ウインナーパイ ブロッコリーとささみのごまサラダ コーンクリームスープ オレンジ	ヨーグルト和え	ヨーグルト、豆腐、鶏肉、ウインナ ーソーセージ、卵	砂糖、サラダ油、片栗粉、ロール パン、パイ皮	オレンジ、ブロッコリー、クリーム コーン、みかん缶、バナナ、パン 缶、コーン、玉ねぎ、きゅうり、ごま、 キャベツ
14	土	牛乳 クッキー	ごはん	ポークチャップ チンゲン菜のしらす和え 豆腐のすまし風煮 グレープフルーツ	牛乳 クッキー	牛乳、豚肉、豆腐、しらす、油揚げ	米、サラダ油、砂糖	グレープフルーツ、チンゲン菜、こ まつな、えのきたけ、にんじん
16	月	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	たらのカリカフライ ほうれん草とえのきのお浸し 豆乳汁 いよかん	うさぎ・以上児: 野菜ジュース 菓子 ひよこ・りす: パームターヘン	たら、豆腐、みそ、わかめ	米、砂糖、コーンフレーク、米粉、サ ラダ油	デコポン、ほうれん草、だいこん、え のきたけ、チンゲン菜、たまねぎ、 にんじん
17	火	牛乳 ウエハース	ごはん	甘辛チキン 小松菜のごま和え 切り干し大根のみそ汁 パイナップル	うさぎ・以上児: パームターヘン ひよこ・りす: 野菜ジュース 菓子	牛乳、鶏肉、ツナ、みそ	米、砂糖、片栗粉、ごま	パイナップル、こまつな、玉ねぎ、に んじん、切り干し大根、にんにく
18	水	牛乳 甘辛せんべい	食パン	ひじき入り厚焼き玉子 ブロッコリーのマヨネーズ和え マカロニスープ りんご	(牛乳) お好み焼き	牛乳、鶏肉、ツナ、みそ、ひじき、青 のり	食パン、小麦粉、マヨネーズ、マカ ロニ、砂糖、マヨネーズ、サラダ油、 ごま油	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、キ ャベツ、にんじん、コーン
19	木	牛乳 塩せんべい	ごはん	さばのみそ煮 じゃがいもの煮物 小松菜と豆腐のみそ汁 バナナ	(牛乳) ココアワッフル	牛乳、さば、豆腐、みそ、油揚げ	米、じゃがいも、砂糖	バナナ、にんじん、こまつな、いん げん、しょうが
20	金	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	厚揚げの中華煮 大根と豆腐のみそ汁 オレンジ	おさかなごはん	牛乳、厚揚げ、豆腐、豚肉、ツナ、 みそ、わかめ、焼きのり	米、ごま油、片栗粉、サラダ油、砂 糖	オレンジ、たまねぎ、もやし、ねぎ、 にんじん、だいこん、ピーマン、こま つな、にんにく、しょうが
21	土	牛乳 ビスケット	ごはん	ハヤシライス はるさめサラダ グレープフルーツ	牛乳 せんべい	牛乳、豚肉	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、サ ラダ油、ごま油	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅう り、玉ねぎ、マッシュルーム、コー ン
23	月			天皇誕生日				
24	火	牛乳 コーンフレーク	ごはん	ぶりの照り焼き 小松菜と油揚げのお浸し 大根とえのきのみそ汁 りんご	(牛乳) 焼きいも	牛乳、ぶり、みそ、油揚げ	さつまいも、米、砂糖、コーンフレ ーク	りんご、こまつな、だいこん、にんじ ん、玉ねぎ、えのきたけ
25	水	牛乳 ウエハース	スバゲ ティ	ミートスバゲティ ポテトサラダ ヨーグルト	(牛乳) じゃこマヨトースト	牛乳、みそ、サラダ、ヨーグルト、豚 肉、しらす、青のり	スバゲティ、じゃがいも、食パン、マ ヨネーズ、米粉、サラダ油、砂糖	たまねぎ、きゅうり、にんじん、りん ご、コーン
26	木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	たらの西京焼き 切り干し大根のうま煮 白菜とにんじんのみそ汁 パイナップル	(牛乳) 焼きそば	牛乳、たら、豚肉、油揚げ、みそ	米、中華麺、ごま油、砂糖	パイナップル、もやし、白菜、にんじ ん、えのきたけ、切り干し大根、ピー マン
27	金	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	マーボー豆腐 ほうれん草のナムル オレンジ	ミルクココア お麩ラスク	牛乳、豆腐、豚肉、大豆、みそ	米、焼き麩、砂糖、バター、サラダ 油、片栗粉、砂糖、ごま油	オレンジ、ほうれん草、ねぎ、にんじ ん、コーン、ごま、しょうが
28	土	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	豚丼 中華スープ パナナ	牛乳 クッキー	牛乳、豚肉、豆腐	米、サラダ油、片栗粉、ごま油	バナナ、玉ねぎ、にら、にんじん、こ まつな、えのきたけ、ねぎ、ごま、に んにく、しょうが

※( )となっている時は、以上児さんのみ  
につきます。

2月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	535	17~27	12~18	1.5
予定献立栄養量	535	20.8	17.8	1.6
3歳以上児目標	608	19~30	13~20	1.6
予定献立栄養量	612	25.5	21.8	1.8

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。