

2月献立表

日	ち	曜	3歳未満児 午前のおやつ	3歳 未満児食	全園児共通献立	午後のおやつ	主な材料				3歳未満児 3歳以上児	
							あか	き	みどり		エネルギー(kcal)	
							からだを つくる	ちからが でる	からだのちようしを よくする	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
2		月	麦茶 おこさませんべい	麦飯	赤魚のみりん焼き キャベツのナムル きんぴらごぼう もやしみそ汁 果物	牛乳 焼きプリンタルト	鮭 豆腐 牛乳	米 ごま油 ごま	キャベツ わかめ ごぼう もやし	人参 長ねぎ もやし	434 19.3 15.4 1.1	403 21.2 18.4 1.4
3		火	牛乳 ハイハイ		恵方巻 ひじきサラダ けんちん汁 パンナコッタ風デザート 	牛乳 ケーキ 誕生会	ツナ ハム 鶏もも肉 豆腐	米 ごま油	人参 長ねぎ ひじき ごぼう	きゅうり のり 大根	401 14.7 14.9 1.2	576 22.0 22.8 1.9
4		水	麦茶 わかめせんべい		麦飯	鶏肉のみそ焼き 三色納豆 れんこんとウインナーの炒め物 すまし汁 果物	牛乳 スイートポテト	鶏もも肉 納豆 チーズ 豆腐	米 ごま 麴 さつまいも	人参 れんこん	ほうれん草 りんご	470 18.8 17.2 1.1
5		木	牛乳 ヨーグルトウェハース	麦飯	さわらの青のり焼き かぼちゃの甘煮 切干大根のサラダ みそ汁 果物	牛乳 お好み焼き	さわら ハム 豆腐 豚肉	米 ごま お好み焼き粉 油	しょうが かぼちゃ 切干大根	人参 きゅうり キャベツ	505 23.5 17.0 1.9	449 25.5 17.9 2.5
6		金	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	麻婆豆腐 ほうれん草のごまみそ和え 人参しりしり 春雨スープ 果物	牛乳 カレーうどん	豆腐 豚ひき肉 ツナ 鶏ひき肉	米 春雨 片栗粉 うどん	人参 しいたけ コーン ほうれん草 もやし 玉ねぎ		472 20.7 18.9 1.6	506 26.6 27.3 2.2
7		土	麦茶 おやつ	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉	米 片栗粉 三温糖	白菜 玉ねぎ しいたけ		402 20.7 18.9 1.6	380 17.1 18.0 0.4
9		月	麦茶 ごまビスケット	麦飯	白身魚のパン粉焼き ツナサラダ 大根の煮物 みそ汁 果物	牛乳 ジャムホイップサンド	たら 豚肉 豆腐 鶏肉ソーセージ	米 バター じゃがいも 食パン	玉ねぎ キャベツ 大根 長ねぎ	人参 きゅうり もやし	412 18.8 14.3 1.2	434 24.6 20.0 1.8
10		火	牛乳 どうぶつビスケット	麦飯	豚肉の野菜巻き ピーマンと厚揚げの甘辛炒め ブロッコリーのごま和え みそ汁 果物	牛乳 マカロニかりんとう	豚肩ロース かつお節 豆腐 牛乳	米 ごま油 マカロニ 黒砂糖	人参 ピーマン もやし 玉ねぎ ねぎ	いんげん ブロッコリー	547 22.8 22.5 1.0	465 23.4 24.5 1.1
11		水										
12		木	麦茶 ハイハイ	麦飯	ほっけ海苔焼き ごぼうのから揚げ ツナポテト みそ汁 果物	牛乳 しらすトースト	ほっけ ツナ チーズ 豆腐	米 片栗粉 じゃがいも 食パン	ごぼう 切干大根 長ねぎ 小ねぎ	コーン 人参	391 18.6 12.8 1.7	409 24.3 18.5 2.0
13		金	牛乳 ヨーグルトウェハース	麦飯	チーズ風ソースインハンバーグ マカロニトマト煮 大根サラダ 豆乳スープ いちごのハートカップ	牛乳 さつまいも蒸しパン	ベーコン 鶏もも肉 豆腐 チーズ	米 マカロニ さつまいも チーズ	玉ねぎ 大根 ぶなしめじ えのき	人参 きゅうり	524 18.7 20.7 1.1	496 20.8 24.0 1.5
14		土	麦茶 おやつ	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏もも肉 牛乳	米 三温糖 片栗粉	白菜 玉ねぎ しいたけ	人参 しいたけ	372 12.0 12.0 0.3	351 15.4 17.3 0.4
16		月	麦茶 ごまビスケット	麦飯	さわらのみそ焼き 納豆なめたけ 昆布の煮物 わかめスープ みかんゼリー	牛乳 豆腐ドーナツ	さわら 納豆 油揚げ 豆腐	米 油 三温糖	えのき わかめ しいたけ もやし	あおのり 人参 長ねぎ	438 19.3 15.0 1.5	434 24.2 20.5 1.9
17		火	麦茶 ヨーグルト	麦飯	鮭の青のり焼き 春菊入りかき揚げ 春雨サラダ みそ汁 果物	牛乳 ツナサンド	鮭 しらす ハム 豆腐	食パン バター さつまいも 春雨	あおのり 春菊 コーン きゅうり 大根 人参	エリンギ 玉ねぎ	441 20.3 14.3 1.6	460 25.9 20.4 2.0
18		水	牛乳 おこさませんべい	麦飯	タンドリーチキン じゃがいもそぼろ煮 キャベツとわかめのサラダ みそ汁 果物	麦茶 天むす	鶏肉 ヨーグルト 油揚げ えび	米 じゃがいも 片栗粉 天ぷら粉	にんにく 人参 わかめ コーン もやし	玉ねぎ キャベツ	498 21.1 15.6 1.4	437 20.9 15.1 1.9
19		木	牛乳 えだまめビスケット	ゆかりご飯	【食育の日】 コロッケ 白菜ごまマヨ和え 豚汁 果物	牛乳 お米のムース	牛乳 豚肉 豆腐	米 じゃがいも こんにやく パン粉	白菜 人参 コーン ごぼう 長ねぎ	小松菜 わかめ 大根	481 17.5 18.9 1.1	422 17.8 20.9 1.5
20		金	麦茶 わかめせんべい	麦飯	キーマカレー ごぼうサラダ フルーツポンチ	牛乳 ヨーグルトケーキ	豚ひき肉 牛乳 ツナ ヨーグルト	米 三温糖 薄力粉 バター	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ トマト缶 ごぼう ミカン バナナ	人参 きゅうり	454 14.0 14.0 1.4	494 18.2 21.3 2.0
21		土	麦茶 おやつ	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉	米 片栗粉 三温糖	白菜 玉ねぎ しいたけ	人参 しいたけ	180 9.0 7.1 0.2	358 17.8 18.9 0.4
23		月										
24		火	牛乳 ヨーグルトウェハース	麦飯	さばの照り焼き マカロニサラダ 切干大根の煮物 みそ汁 グレープゼリー	麦茶 ほうれん草のクリームパスタ	さば ハム 油揚げ ツナ	米 マカロニ 薄力粉 バター	人参 コーン しいたけ ぶなしめじ ほうれん草	きゅうり 切干大根	525 21.7 19.7 1.8	438 21.7 19.4 2.4
25		水	麦茶 ごまビスケット	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 れんこんのカレー炒め ブロッコリーおかか和え 果物	牛乳 アップルパイ	鶏もも肉 豚ひき肉 かつお節 牛乳	米 片栗粉 三温糖	白菜 人参 コーン りんご	玉ねぎ れんこん ブロッコリー	392 13.2 12.8 0.8	406 17.8 19.5 0.9
26		木	牛乳 どうぶつビスケット	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 ひじきの煮物 ほうれん草のナムル 果物	牛乳 ピザトースト	豚肉 油揚げ ハム チーズ	米 片栗粉 ごま 食パン	白菜 人参 しいたけ さやいんげん ほうれん草 もやし	玉ねぎ しいたけ	516 22.4 19.0 1.3	425 23.5 20.4 1.6
27		金	麦茶 ヨーグルト	わかめご飯	レバー揚げオーロラソース キャベツのごま和え ベイクドポテト みそ汁 果物	牛乳 イチゴパンケーキ	レバー 豆腐 牛乳	米 片栗粉 油 じゃがいも	わかめ 人参 長ねぎ しょうが	キャベツ 大根	442 15.7 12.4 0.9	478 19.8 18.4 1.3
28		土	麦茶 おやつ	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏もも肉 牛乳	米 三温糖 片栗粉	白菜 人参 しいたけ	玉ねぎ	381 12.3 13.5 0.3	359 15.6 18.0 0.4

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。青字はひまわり組のリクエスト献立です。

・2月3日(火)は誕生会ですので3歳以上児のお子さんはご飯のいらない日です。



令和8年1月28日 №10

寒さが一段と増し、きびしい冷え込みが続いています。季節の変わり目には、体調が崩れやすくなるので、寒さに負けない体力づくりのためにも、毎日の食事で栄養補給をして免疫をつけ、風邪予防を行いましょう。

～味覚はどうやって作られる？～

味覚には五つの基本の味があります。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味、これらを『五味』といいます。子ども達の味覚は身体の成長と共に形成されていきます。3歳ごろまでに基本的な味を学ぶ事によって基礎が出来上がり、10歳あたりには、味覚が完成されると言われています。最初は、薄味を基本として、素材そのものの味を大切にしましょう。

また、甘味や塩味、旨味などは、人間本来が好む味ですが経験により好むようになるのが苦みと酸味です。経験が少ないと、どうしても苦手な味になってしまいます。今は味覚が形成される重要な時期。

様々な素材や味を経験し慣れることが大切です。園でも給食やクッキングなどを通して色々な味や食材など、豊かな経験に繋がるようにしていきます。



2月3日は節分の日

季節を分けると言われている節分は、各季節の始まりである立春・立夏・立秋・立冬の前日、それぞれを指します。時代が変化する中で、立春の前日だけ節分の文化が残ったとされており、立春の日付が変わると節分の日にも変わることになります。節分では、無病息災を祈って行う『豆まき』、その年の恵方を向いて無言でお願いをし食べると、縁起が良いとされている『恵方巻』があります。園でも2月3日は豆まきを行い、給食には恵方巻を提供する予定です。



こまめに換気しましょう

空気が乾燥する冬は、せきやくしゃみの飛沫により感染症に罹患しやすくなります。感染予防のため、室内にいるときはこまめに窓を開け、部屋の空気を入れ替えましょう



正しく手洗いしましょう！

手洗いは感染症予防の基本です。遊んだ後や食事前は、石けんを泡立ててまんべんなくこすり洗いし、30秒以上水で流すように心がけましょう。タオルはそれぞれのものを使う、またはペーパータオルでふくようにすると衛生的です。



①手のひらを合わせ、こする。



②手の甲を伸ばすようにこする。



③指先、爪の間をこする。



④両指を合わせ、指の間を洗う。



⑤親指をねじり洗いする。



⑥手首を洗い、よくすすぐ。