

2月 予定献立表

2026年2月1日  
誠染保育園



★2月の平均栄養量★

	カロリー	たんぱく質	脂質	塩分
3歳未満児	464kcal	19.8g	17.6g	1.8g
3歳以上児	544kcal	22.8g	18.6g	2.1g



		2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
午前（未満児）		牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット	牛乳、チーズ	牛乳、クラッカー	ヨーグルト	牛乳、パイ菓子
主食		しょうゆラーメン （以上児） 五目うどん(未満児)	ごはん	ごはん	カレーライス	角食	ごはん
昼食	副食	鮭塩焼き 大根ツナ煮	芋みそ汁 （しめじ・玉ねぎ） のり塩チキン 炒め納豆 スティックキュウリ トマト	玉ねぎみそ汁 （人参・油揚げ） ホッケみそ焼き 白菜おかか和え ヨーグルト	干草焼き もやし胡麻みそサラダ お茶	卵スープ （長ネギ・人参） 大豆ミートソース煮 小松菜コーンソテー	わかめすまし汁 （豆腐・長ネギ） 中華風ローストチキン キャベツとひじき煮
		午後	ころころ揚げ いよかん 牛乳	スイートポテトケーキ バナナ 牛乳	バタークッキー りんご 牛乳	オレンジゼリー せんべい 牛乳	ゴマと黒糖のスコーン トマト 牛乳
		9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
午前（未満児）		ヨーグルト	牛乳、クラッカー		牛乳、チーズ	牛乳、ビスケット	牛乳、チーズ
主食		ごはん	ごはん		あんかけうどん	ごはん	ごはん
昼食	副食	豆腐みそ汁 （人参・えのき） 鮭タンドリー焼き キャベツとわかめの ナムル風	高野豆腐みそ汁 （白菜・人参） ササミピカタ 大豆と根菜のこってり煮	建国記念の日	ぎせい豆腐 小松菜の磯あえ ヨーグルト	キャベツみそ汁 （えのき・人参） たらのムニエル 人参とツナのサラダ	小松菜のみそ汁 （大根・人参） 豆腐カレーミートソース煮 チンゲン菜じゃこ和え
		午後	フライドポテト トマト 牛乳	ヨーグルトフルーツ せんべい 牛乳		おからケーキ いよかん 牛乳	ラスク バナナ 牛乳
		16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
午前（未満児）		牛乳、ビスケット	牛乳、チーズ	牛乳、クラッカー	ヨーグルト	牛乳、せんべい	牛乳、クラッカー
主食		角食	ごはん	誕生会	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	副食	豆腐スープ （えのき・長ネギ） チーズエッグ スパゲティソテー	玉ねぎみそ汁 （しいたけ・人参） チキンチキンごぼう ほうれん草納豆あえ	チキンピラフ わかめスープ たらフライ 春雨のあえ物 ヨーグルト	芋みそ汁 （しめじ・人参） 松風焼き 切干大根煮 トマト	厚揚げみそ汁 （大根・人参） ホッケ煮魚 もやしナムル	わかめみそ汁 （キャベツ・人参） 和風ハンバーグ 芋ツナ煮
		午後	チーズボール トマト 牛乳	フルーツポンチ クッキー	カステラ いよかん ぶどうジュース(以上児) お茶(未満児)	人参ケーキ りんご 牛乳	マカロニの黒糖 かりんとう風 トマト 牛乳
		23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
午前（未満児）			牛乳、チーズ	牛乳、クッキー	牛乳、クラッカー	ヨーグルト	牛乳、せんべい
主食			ごはん	ごはん	のりごはん	角食	ごはん
昼食	副食	天皇誕生日	かきたま汁 豆腐ナゲット 大根きんぴら	わかめすまし汁 （しめじ・人参） 鮭生姜焼き ごぼうの丸煮	玉ねぎみそ汁 （厚揚げ・人参） ツナぎょうざ たたききゅうり トマト	肉団子スープ 大豆入りオムレツ キャベツソテー	大根みそ汁 （油揚げ・ほうれん草） 鶏肉マーマレード煮 白菜ごま和え
		午後		ミルクココアクッキー いよかん 牛乳	バームクーヘン（以上児） ジャージャー麺（未満児） トマト 牛乳	焼き芋 りんご 牛乳	ほうれん草ケーキ トマト 牛乳

2月3日は「節分」です



●節分のいわれ

日本には春夏秋冬の四季があります。暦の上ではそれぞれの季節から始まる日を立春・立夏・立秋・立冬といい、これらの前日を「節分」といいます。旧暦では立春から新しい年が始まっていたため立春前の節分は大切な節目の日。新年に福を呼ぶため、悪いことを起こす邪気(病気)を払う様々な行事が行われ、やがて「節分」と呼ぶようになりました。

●なぜ豆をまくの？

昔から大豆には神様が宿ると信じられ、これを魔ものの目(魔目)に投げると魔を滅する(魔滅)ことができると考えられていました。身体の中から邪気を追い払う願いも込めて豆まきをします。豆は煎り豆を使います。生豆を使わないのは、「拾い忘れたものから芽が出るとよくないことがある」といわれているからです。

★給食では、「節分」にちなんで2月3日に「炒め納豆」を取り入れています。

豆を使ったおすすめレシピ

～大豆と根菜のこってり煮～

＜材料：大人4人分＞

大豆水煮	80g	しめじ	1/4袋
鶏もも肉	60g	にんにく	少々
人参	1/4本	醤油	大さじ1/2
れんこん	50g	みりん	小さじ1/2
ごぼう	30g	ゴマ油	小さじ1強
いんげん	4本	カツオ・昆布だし	適量

＜作り方＞

- ①カツオ昆布だしをとっておく。
- ②大豆水煮は、ざるにとり水気を切る。にんにくはすりおろす。
- ③ごぼうは小さめの乱切りにし、水にさらしアクをとる。
- ④れんこんは1cm角に切り、少量の酢を入れた酢水にひたす。(れんこんの変色を防ぎます)数分つけたら、水気を切る。
- ⑤人参は1cm角、いんげんは1cm幅、鶏肉は一口大に切る。
- ⑥しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ⑦鍋にゴマ油を熱し、れんこん、ごぼう、にんじんの順でよく炒める。
- ⑧⑦に鶏肉、いんげん、しめじを入れて炒める。最後に大豆水煮を入れて混ぜ、ひたひたのカツオ・昆布だしと、すりおろしにんにくを入れて煮込み、野菜がやわらかくなってから調味料を入れて煮詰める。

