

2026年



献立表



木の実保育園

日付	献立名	おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	材料名			補食
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02 月 16	ご飯 つくねハンバーグ 切り干し大根の煮物 えのきと小松菜の味噌汁 オレンジ	◎牛乳 ★○ちんすこう ○牛乳	米、押麦、三温糖、片栗粉、○小麦粉、○黒糖、○油、○三温糖	◎牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○牛乳	オレンジ、玉ねぎ、えのきたけ、れんこん、小松菜、しめじ、切り干し大根、にんじん、しょうが、しそ	ゆかりおにぎり
03 火 17	ごまご飯 鮭の西京焼き 五目豆 キャベツと玉ねぎのすまし汁 バナナ	◎ヨーグルト ★○フライドポテト ○牛乳	米、板こんにゃく、押麦、三温糖、○じゃがいも、○油	◎ヨーグルト、さけ、だいす水煮缶詰、かつお節、白みそ、黒ごま、○牛乳	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、ごぼう、にんじん、れんこん、こんぶ	おかかおにぎり
04 水 18	ロールパン チキンチャウダー 中華サラダ オレンジ	◎牛乳 ○2色おはぎ (きなこ・あんこ) ○牛乳	ロールパン、じゃがいも、ごま油、三温糖、小麦粉、マーガリン、○米、○もち米、○三温糖	◎牛乳、牛乳、鶏むね肉、ハム、○こしあん、○きな粉、○牛乳	オレンジ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、コーン缶、生わかめ	ホットケーキ
05 木 19	ご飯 煮魚 ひじきのナムル 白菜と玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ○ごまトースト ○牛乳	米、押麦、三温糖、ごま油、○食パン、○マーガリン、○三温糖	◎牛乳、かじき、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○きな粉、○すりごま、○牛乳	グレープフルーツ、にんじん、もやし、きゅうり、白菜、玉ねぎ、ひじき	わかめおにぎり
06 金 20	けんちんうどん 鶏肉のBBQソース焼き ブロッコリーのおかか和え バナナ	◎ヨーグルト ★○いちごパフェ ○牛乳	ゆでうどん、さといも、油、三温糖、○コーンフレーク、○三温糖	◎ヨーグルト、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、かつお節、○生クリーム、○ヨーグルト、○牛乳	バナナ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、にんにく、○いちご	ゆかりおにぎり
07 土 21	中華丼 かぶのスープ オレンジ	◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○牛乳	米、押麦、片栗粉、油、三温糖	◎牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、○牛乳	オレンジ、玉ねぎ、かぶ、白菜、にんじん、かぶ・葉、たけのこ、干しいたけ	
09 月	やきそば わかめの中華スープ バナナ	◎牛乳 ○細巻き寿司 ○牛乳	焼きそばめん、油、ごま油、○米、○三温糖	◎牛乳、豚肉(肩)、○魚肉ソーセージ、○牛乳	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、生わかめ、あおのり、○きゅうり、○焼きのり	ジャム入りホットケーキ
10 火 24	★カレーライス みかんサラダ グレープフルーツ	◎ヨーグルト ○いちごジャムサンド ○牛乳	米、じゃがいも、押麦、小麦粉、三温糖、油、○食パン、○マーガリン	◎ヨーグルト、豚肉(ロース)、○牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、みかん缶、りんご、○いちごジャム	おかかおにぎり
水 25	やきそば わかめの中華スープ バナナ	◎牛乳 ○細巻き寿司 ○牛乳	焼きそばめん、油、ごま油、○米、○三温糖	◎牛乳、豚肉(肩)、○魚肉ソーセージ、○牛乳	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、生わかめ、あおのり、○きゅうり、○焼きのり	ジャム入りホットケーキ
12 木 26	ご飯 ぶりの照り焼き シルバーサラダ ほうれん草の味噌汁 オレンジ	◎牛乳 ○りんごゼリー ○せんべい ○牛乳	米、マヨドレ、はるさめ、押麦、油、○三温糖	◎牛乳、ぶり、ハム、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○牛乳	オレンジ、きゅうり、にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、○りんご、○りんご天然果汁、○かんてん、○レモン果汁	ゆかりおにぎり
13 金 27	チキンポテトバーガー [★] キャベツスープ バナナ	◎ヨーグルト ○おふラスク ○牛乳	ロールパン、じゃがいも、パン粉、マヨドレ、小麦粉、油、マーガリン、三温糖、○三温糖、○焼ふ	◎ヨーグルト、鶏むね肉、○バター、○牛乳	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、セロリー	わかめおにぎり
14 土 28	ピラフ・ホワイトソースがけ コーンスープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○牛乳	米、押麦、マーガリン、油、小麦粉、三温糖	◎牛乳、牛乳、鶏むね肉、○牛乳	グレープフルーツ、玉ねぎ、にんじん、小松菜、コーン缶、マッシュルーム缶、グリンピース	

*3歳未満児は朝おやつの提供があります。

*今月の栄養価の平均値

(乳児) エネルギー458kcal、たんぱく質19.6g

(幼児) エネルギー584kcal、たんぱく質24.9g

*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。

*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。

*★マークはこうま組のリクエストメニューです。

2月の食育 みて！さわって！やってみよう！



3日・・・大豆で出来ているものは？（幼児組）



13日・・・キャベツちぎり（2才）

16日・・・今日の給食で使っている野菜を見てみよう（全クラス）

20日・・・いちごパフェ作り（幼児組）





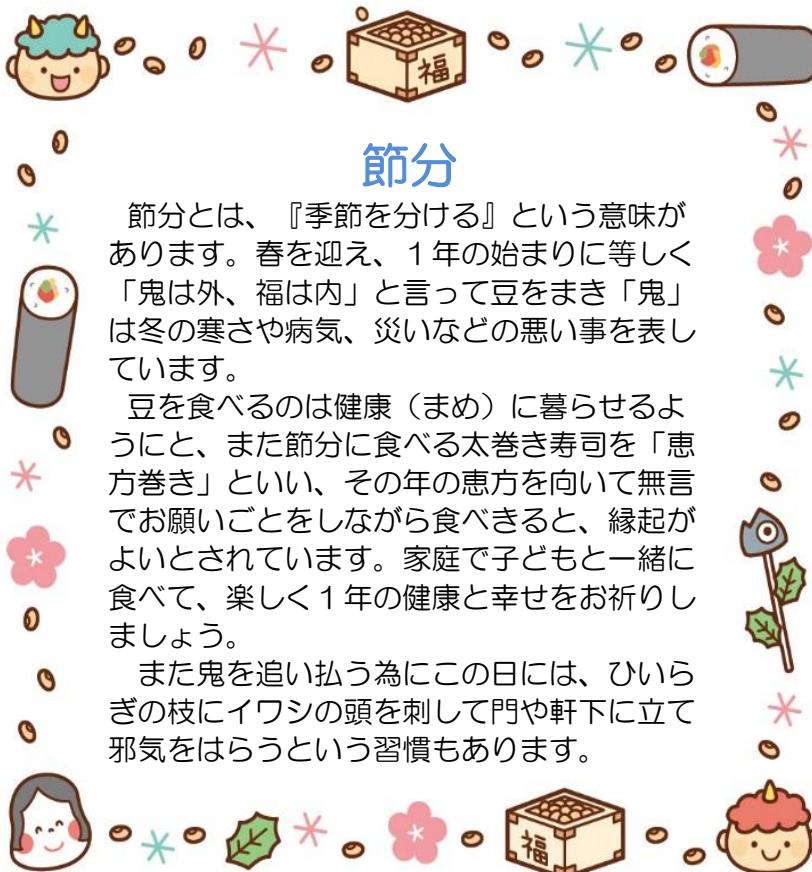
2月 食育だより



木の実保育園 2026年2月

栄養士 柿沼 康恵

節分を過ぎるともう「春」といいますが、まだまだ寒い季節は続きます。暖かくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



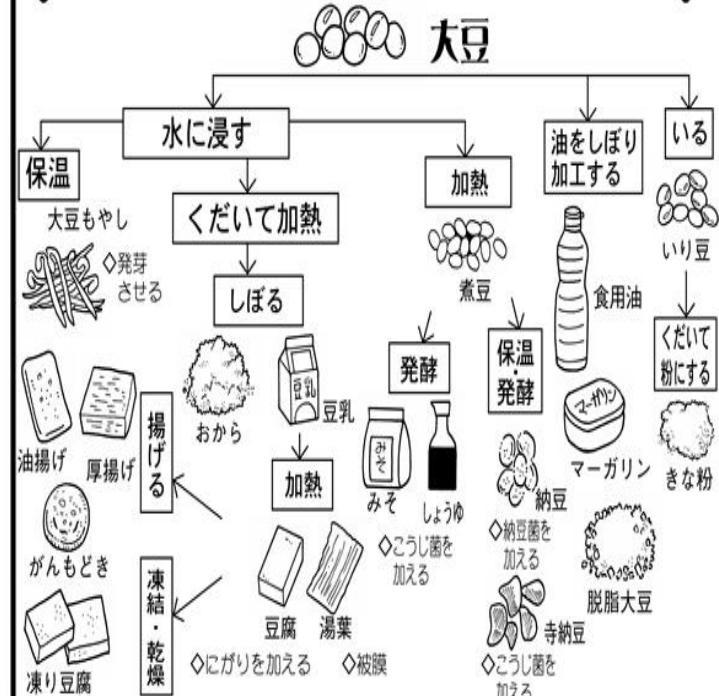
節分

節分とは、『季節を分ける』という意味があります。春を迎える、1年の始まりに等しく「鬼は外、福は内」と言って豆をまき「鬼」は冬の寒さや病気、災いなどの悪い事を表しています。

豆を吃るのは健康(まめ)に暮らせるようにと、また節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。家庭で子どもと一緒に食べて、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

また鬼を追い払う為にこの日には、ひいらぎの枝にイワシの頭を刺して門や軒下に立て邪気をはらうという習慣もあります。

大豆からつくられる食べ物大集合!!



丈夫な体をつくる 食べ物

病気から子どもの体を守るために、食事で免疫力を高めましょう。

味噌汁や納豆などの発酵食品で酵素を、卵、魚、肉、大豆製品などでたんぱく質を、大根、かぶ、小松菜、白菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜や、みかんなどの果物からビタミンAやビタミンCを摂取しましょう。1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。また、食物繊維を多く含む、ごぼう、レンコンには、お通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

