

令和 8年 2月

認定こども園まこまないみどりまち保育園

日	曜日	1~2歳児献立 主食	1~5歳児共通献立 昼 食	1~2歳児献立 午後おやつ	3~5歳児共通献立 午後おやつ
2 16	月	ごはん	みそしる(あぶらあげ・きやべつ)・ぶたにくのこうみやき きりほしだいこんとつなのさらだ・みかん	ぎゅうにゅう・りんご ふかしいも	ぎゅうにゅう ふかしいも
3	火	おたのしみ かい (せつぶんのかい)	みそしる(はくさい・だいこん)・おにさんいためなつとう ぶろっこりーかれーまよあえ・りんご	ぎゅうにゅう・みかん しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
17	火	ふりかけ ごはん	みそしる(ちんげんさい・ふのり)・はんぱーぐ にんじんあまに・りんご	ぎゅうにゅう・みかん だいずけーき	ぎゅうにゅう だいずけーき
4 18	水	ばたーろーる	ぼとふ・たらのむにえるふう・あまずきやべつ みかん	ぎゅうにゅう・りんご やきおにぎり	ぎゅうにゅう やきおにぎり
5 19	木	ごはん	みそしる(みずな・わかめ)・まーぼーどうふ もやしごまあえ・みかん	ぎゅうにゅう・りんご しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
6 20	金	ごはん	みそしる(とうふ・だいこん)・ほっけのかれーやき こまつなしめじあえ・りんご	ぎゅうにゅう・みかん まめばん	ぎゅうにゅう まめばん
7 21	土		ばんちゃ・くりーむこーんすばげてい ぶろっこりーしょうがあえ・りんご	ぎゅうにゅう・みかん しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
9	月	ごはん	みそしる(ほうれんそう・ふ)・ぶたにくみそやき にんじんいために・りんご	ぎゅうにゅう・みかん あつぷるけーき	ぎゅうにゅう あつぷるけーき
10 24	火	ごはん	とうにゅうみそしる(はくさい・えのき)・みかん とりにくはんがりーふうにこみ・だいこんこーんあえ	ぎゅうにゅう・りんご だいがくいも	ぎゅうにゅう だいがくいも
25	水	ごはん	みそしる(ほうれんそう・たまねぎ)・りんご さばみそやき・にんじんとりそぼろに	ぎゅうにゅう・みかん きなことーすと	ぎゅうにゅう きなことーすと
12 26	木	ごはん	ばんちゃ・ぼーくかれー・ぶろっこりーおかかあえ りんご	ぎゅうにゅう・みかん よーぐるとばんけーき	ぎゅうにゅう よーぐるとばんけーき
13 27	金	ごはん	みそしる(にんじん・きりほしだいこん)・みかん とうふのつなあげ・ほうれんそうともやしのなむる	よーぐると・りんご てつきょうかおかし	よーぐると てつきょうかおかし
14 28	土		あんかけうどん・さつまいもぐらっせふう・りんご	ぎゅうにゅう・みかん しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし

※ 3日(火)…節分の会(お楽しみ会)

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。
※ 都合により献立を変更することがあります。

令和8年2月

離乳食献立表

(平日手作りおやつ献立)

認定こども園まこまないみどりまち保育園

日	曜日	離乳初期 (生後5~6か月頃)	離乳中期 (生後7~8か月頃)	離乳後期(生後9~11か月頃) (午前)	離乳後期(生後9~11か月頃) (午後)
2	16月	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉キャベツ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(キャベツ)(油揚げ抜き) 豚肉の香味焼き 切干大根とツナのサラダ 果物	軟飯 スープ(コーン) 豚肉キャベツ人参煮 果物
3	火	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉白菜煮 大根スティック煮	軟飯 味噌汁(白菜・大根) 炒め納豆 ブロッコリーマヨ和え(カレー粉抜き) 果物	軟飯 スープ(玉葱) 豚肉白菜大根煮 果物
	17火	つぶし粥 スープ チンゲン菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉チンゲン菜煮 果物	軟飯 味噌汁(チンゲン菜・フリ) ハンバーグ 人参甘煮 果物	軟飯 スープ(人参) 豚挽肉チンゲン菜玉葱煮 果物
4	18水	パン粥 スープ たら煮つぶし じゃが芋煮つぶし	パン粥 スープ たらキャベツ煮 じゃが芋スティック煮	バターロール ポトフ たらのムニエル風 甘酢キャベツ 果物	雑炊(たら・人参・キャベツ) じゃが芋炒め煮 果物
5	19木	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 納豆玉葱煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(水菜・わか) マーボー豆腐 もやしごま和え 果物	軟飯 スープ(もやし) 豚挽肉人参水菜煮 果物
6	20金	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ ほっけ小松菜煮 大根スティック煮	軟飯 味噌汁(豆腐・大根) ほっけのソテー 小松菜しめじ和え 果物	トースト スープ(小松菜) ほっけ大根煮 果物
7	21土	つぶし粥 スープ ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉葱煮 ブロッコリー煮	麦茶 クリームコーンスパゲティ ブロッコリー生姜和え 果物	食パン 豆乳 果物
9	月	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉ほうれん草煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(林檎草・麩) 豚肉味噌焼き 人参炒め煮 果物	軟飯 スープ(人参) 豚肉ほうれん草煮 果物
10	24火	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉白菜煮 大根スティック煮	軟飯 豆乳味噌汁(白菜・I/I) 鶏肉ハガリ風煮込 大根コーン and 果物	軟飯 スープ(大根) 鶏肉白菜さつま芋煮 果物
	25水	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉ほうれん草煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(林檎草・玉葱) さばみそ焼き 人参の鶏そぼろ煮 果物	トースト スープ(人参) 鶏挽肉ほうれん草玉葱煮 果物
12	26木	つぶし粥 スープ じゃが芋煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉じゃが芋煮 ブロッコリー煮	軟飯 ポークシチュー ブロッコリーおかか and 果物	軟飯 スープ(じゃが芋) 豚肉人参ブロッコリー煮 果物
13	27金	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豆腐玉葱煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(人参・切干大根) 豆腐のツナ揚げ(湯通し) ほうれん草ともやしのナムル 果物	軟飯 スープ(ほうれん草) ツナ人参玉葱煮 果物
14	28土	つぶし粥 スープ さつま芋煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉チンゲン菜煮 さつま芋スティック煮	あんかけうどん さつま芋グラッセ風 果物	食パン 豆乳 果物

☆毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、19日は食育の日です。



2月食育だより



暦の上では立春を迎えますが、だんだんと寒さが増しています。2月は1年で1番寒いと言われており、まだまだ寒い時期で、感染症に注意しなくてはならない時期です。免疫力を高めるためにも栄養バランスの良い食事と十分な休養や睡眠をとりましょう。

節分について

節分とは季節を分けるという意味で、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日のことをいいます。旧暦では春が1年の始まりとされていたため、立春の前日にあたる2月の節分が特に大事にされ、新しい年が幸せであるようにと願いました。節分の翌日から暦の上では春が始まります。

季節の変わり目に鬼がやってきて、災いや疾病をもたらすと考えられていました。「鬼は外、福は内」と家から鬼を追い出して、福を招き入れるための風習が豆まきです。

●豆まきの手順

- ①福豆（炒った大豆）を用意する。豆まきは夜に行う。（鬼は真夜中にやってくるので豆まきは夜に適している）
- ②玄関や窓を開けて「鬼は外！」と豆をまき、鬼が戻らないように戸や窓をすぐに閉めてから「福は内！」と部屋の中にかく。
- ③1年の厄除けを願い、自分の年齢よりも1つ多く豆を食べる。（年取り豆）

※5歳以下の子どもは窒息の危険性があるので豆やナッツ類を食べさせないようにしましょう！

<恵方巻>

太巻き寿司（恵方巻）を恵方を向いて1年の幸せや願いが叶うように無言で食べます。縁が切れたり、福が途切れたりしないよう、包丁で切らず丸ごと食べると良いとされています。七福神にちなんで7種類の具材を巻き込むことが望ましく、他に縁起の良い食べ物は、そば、こんにゃく、けんちん汁などがよいとされています。



畑のお肉、大豆

全国的に豆まきの豆は大豆です。大豆は良質なたんぱく質が豊富で色々と調理加工され、食べられています。大豆から作られるものはどれも栄養豊富で、とても消化吸収が良くなっています。

たんぱく質の栄養価を示す基準として用いられるのが「アミノ酸スコア」です。

大豆たんぱく質はアミノ酸スコアが100で肉と魚と同等です。このように、大豆は牛肉などの肉と同じくらい良質なたんぱく質が豊富に含まれており、昔から「畑のお肉」と言われています。



2月の給食メニュー

<切干大根とツナのサラダ（幼児4人分）>

- ・切干大根 10g
- ・ツナ缶 30g
- ・人参 40g
- ・コーン 20g
- ・マヨネーズ 10g
- ・味噌 2g

- ①切干大根はよく洗って水で戻す。2~3cm程度の長さに切って茹で、冷水にとり水を切る。
- ②人参は2cmくらいの太めの干切りにして茹でて冷ます。
- ③コーンは茹でて冷ます。
- ④ツナは汁を切っておく。
- ⑤盛り付け直前に①②③とツナを味噌とマヨネーズを合わせたものと和える。

