

令和8年

2月予定献立表

日	曜	3歳未満児		副食	午後おやつ
		午前おやつ	主食		
2	月	ヨーグルト	ごはん (豚丼)	豚丼 はるさめの酢の物 りんご	牛乳 セサミラスク
3	火	牛乳 クッキー	ごはん	鶏肉の西京焼き 大豆とひじきの煮物 白菜の味噌汁 みかん	牛乳 ☆鬼まんじゅう
4	水	牛乳 せんべい	食パン	白身魚のピカタ ブロッコリーの昆布和え ベーコンとねぎのスープ スティックチーズ	牛乳 きなこ棒
5	木	牛乳 ウエハース	ごはん (バターチキン カレー)	バターチキンカレー コールスローサラダ オレンジ	コアコアヨーグルト
6	金	牛乳 1才からの サッポロポテト	ごはん	豚バラ大根 ほうれん草のお浸し 麩と玉ねぎの味噌汁 バナナ	牛乳 ミレービスケット
7	土	お茶 せんべい	ごはん	いなりうどん 野菜炒め みかん	りんごジュース おかき
9	月	牛乳 クラッカー	ごはん	鮭の味噌マヨ焼き 大根の甘辛炒め りんご えのきとチンゲン菜のすまし汁	牛乳 源氏パイ
10	火	牛乳 ビスケット	おにぎり	手作りオムレツ ウインナー ブロッコリーサラダ オレンジ	牛乳 せんべい
12	木	バナナヨーグルト	ごはん	味噌ラーメン 春巻 きゅうりのナムル	牛乳 ミニフィッシュ
13	金	牛乳 えびせん	ロールパン	ハンバーグ スパゲティサラダ ブロッコリー キャベツのスープ	牛乳 ☆ココアマフィン
14	土	お茶 おかき	ごはん (ハヤシライス)	ハヤシライス 白菜の即席漬け オレンジ	まめびよ(バナナ) せんべい
16	月	牛乳 ウエハース	ごはん	白身魚の照り焼き じゃがいものきんぴら ブロッコリー かきたま汁	牛乳 ☆小松菜パン
17	火	牛乳 1才からの サッポロポテト	ごはん	カレーうどん 白菜のツナ和え バナナ	パンナコッタ風 デザート (みかん)
18	水	ヨーグルト	食パン	鮭のムニエル ブロッコリーのコーン和え かぼちゃのスープ りんご	牛乳 クッキー
19	木	お茶 せんべい	ごはん	19日は食育の日 みんなで味わう給食(アレルギー対応献立)	
				豚肉の竜田揚げ さつまいもの甘煮 ほうれんそうの味噌汁 ミニデザート(ピーチ)	きになる野菜 白ぶどう&ほうれん草 おかき
20	金	牛乳 クラッカー	ごはん	厚揚げと野菜のそぼろ煮 ウインナー もやしのナムル オレンジ	牛乳 ミニバームクーヘン
21	土	お茶 せんべい	ごはん (中華丼)	中華丼 たたききゅうり バナナ	ぶどうジュース おかき
24	火	牛乳 えびせん	(誕生会)	五目ごはん メンチカツ 千切りキャベツ 舞茸のすまし汁 バナナ	お茶 お米deメープル マフィン
25	水	ヨーグルト	ごはん	麻婆豆腐 厚焼卵 はるさめの中華和え オレンジ	牛乳 ☆じゃがいも餅
26	木	牛乳 クッキー	ごはん	ちくわと野菜のかき揚げ いんげんの胡麻和え かぶの味噌汁 型抜きチーズ	いよかん
27	金	牛乳 バナナ	ロールパン	タンドリーチキン れんこんサラダ ブロッコリー チンゲン菜とベーコンのスープ	牛乳 ビスケット
28	土	お茶 おかき	ごはん	焼きそば スティックきゅうり わかめスープ	まめびよ(いちご) せんべい

※午後のおやつの☆印は手作りおやつです。

※都合(行事等)により献立を変更することがあります。ご了承下さい。



暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い今日この頃です。3日の『節分』には季節を分けるという意味があります。また、季節の変わり目は体調を崩しやすいので、気をつけようという意味もあります。毎日の食事では下記にあるような栄養のあるものを食べて寒さを乗り切るとともに、免疫力も高めていきましょう。

### 栄養がつまった冬野菜

冬野菜は寒さから自分の身を守るために、水分を減らして糖分を増やしています。そのため、普段よりも甘さが増し栄養も豊富です。ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

#### 冬が旬の食材

- 白菜・・・カリウムやカルシウムなどのミネラルが含まれており、高血圧予防や骨粗鬆症予防に効果的。
- だいこん・・・胃の消化を助け、腸の働きを整える。
- 小松菜、ほうれんそう・・・ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。また、血液を作ることに役立つ鉄分も豊富。
- ごぼう、れんこん・・・食物繊維を多く含みお通じを良くする。
- ねぎ・・・血行を促進して、体を温める効果がある。

### 風邪予防と消化に良い食事

鍋料理やスープ、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。発熱や下痢などの症状を伴う時は、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。

## おうちで作ってみましょう

### じゃがいも餅

2月25日の献立

《材料》4人分

- ・じゃがいも 中2個
- ・片栗粉 大さじ2
- ・バター 小さじ1と1/2
- ・醤油 小さじ1弱
- ・砂糖 小さじ1/2

《作り方》

- ① じゃがいもは皮をむいて乱切りにし、やわらかくなるまで茹でる。
- ② 茹で上がった後熱いうちにつぶし、片栗粉を加えて混ぜ、平らな丸型にする。
- ③ フライパンを熱してバターを入れ、②を入れて表面をこんがりするまで焼く。
- ④ ③に醤油と砂糖を混ぜたものを入れ、からめてできあがり。

じゃがいもをつぶしたり丸めたり、子どもと一緒に作ることができる献立です。一緒に料理を楽しみましょう。

1日あたりの栄養価(月平均)

エネルギー	3歳以上児 357kcal	3歳未満児 521kcal
たんぱく質	3歳以上児 15.8g	3歳未満児 18.6g
食塩相当量	3歳以上児 2.1g	3歳未満児 2g