



2026(令和8)年2月
たじりこども園
栄養士 峯 〇

日	曜日	給食献立	おやつ
1	日		
2	月	五目煮 白菜の即席漬け オレンジ	中華風おこわ
3	火	♡お楽しみ♡	♡お楽しみ♡
4	水	さばの味噌煮 白菜とほうれん草のごま和え れんこんのおかか煮 オレンジ	マーラカオ
5	木	牛レバーの竜田揚げ 和風サラダ 粉ふき芋 バナナ	フルーツきんとん
6	金	けんちん汁 納豆の磯和え オレンジ	パインケーキ
7	土	卵とじ 大根の即席漬け バナナ	大豆と小魚の ごまがらめ
8	日		
9	月	魚のチーズ焼き 小松菜とひじきの和え物 さつま芋の煮付 オレンジ	チキンライス
10	火	鶏肉のカレー焼き 茹ブロッコリー ポテトサラダ バナナ	牛乳寒
11	水		
12	木	ひじきのオムレツ 茹ブロッコリー ケチャップ炒め オレンジ	ほうれん草クッキー
13	金	焼きうどん かえりの佃煮 バナナ	サンドイッチ
14	土	ポークビーンズ キャベツの即席漬け オレンジ	マカロニの あべかわ風
15	日		
16	月	焼魚 ほうれん草の浸し うの花炒り オレンジ	ポテトケーキ
17	火	チキンカツ 茹野菜 スパゲティソテー バナナ	アップルパイ
18	水	シーフードシチュー ブロッコリーのごま和え オレンジ	クレープ
19	木	魚のかば焼き風 ごま酢和え 人参の甘煮 バナナ	豚まん
20	金	マーボー丼 中華和え オレンジ	トーステッド チーズスティック
21	土	鶏肉のいなか煮 キャベツの浸し バナナ	乳酸菌入り ヨーグルト
22	日		
23	月		
24	火	ミートスパゲティ 青菜のごまマヨネーズ和え オレンジ	シュガートースト
25	水	魚の甘酢漬け 茹ブロッコリー 五目きんぴら バナナ	さつま芋ようかん
26	木	八宝菜 バイクドおさつ オレンジ	ヨーグルト入り ドーナツ
27	金	れんこんドライカレー 大根ときゅうりの和風サラダ バナナ	ザクザククッキー
28	土	煮しめ 白菜の浸し オレンジ	ジャムサンド

※給食では梅干し、おやつには肝油を毎日食べています。果物、おやつを変更する事があります。

『 納豆の磯和え 』

〈材料（4人分）〉

- ・ひきわり納豆 90g ①ねぎは小口切りにする。
- ・ねぎ 12g
- ・のり佃煮 小さじ3 ②ひきわり納豆、のり佃煮、①を混ぜ合わせる。

納豆は、「畑の肉」とも呼ばれる栄養豊富な大豆を、納豆菌によって発酵させて作られる、日本の伝統ある食品です。ひきわり納豆は大豆をひきわり、皮を取り除いてから発酵させます。粒のものよりも消化が良く柔らかいので、園でも使用しています。



◎ 節分 ◎

今年の節分は2月3日の火曜日です。節分の日には、豆まきで邪気を払い、豆まきに使う豆を年の数だけ食べたり、恵方巻きを食べたりして、1年間の健康を願います。また、昔から縁起物として元旦にも飲まれる「福茶」を飲む風習もあります。梅干しや昆布、大豆など縁起の良い食べ物を入れた温かいお茶の福茶は、寒さの厳しいこの時季に、冷えた身体をじんわりと温めてくれます。豆まきに使用する大豆は、噛み砕く力や飲み込む力が十分でない子どもたちにとっては、のどや気管に詰まらせてしまうリスクがあるので、豆を食べる代わりに福茶を飲んで、福を呼び込むのもいいですね。



◎ 旬の食材 れんこん ◎

穴があって先を見通せることから縁起物としておせち料理などにも使われるれんこんは、風邪予防にも役立つビタミンCが豊富です。切り方によって食感がかわり、薄切りにするとシャキシャキ、厚切りにして茹でたり煮物にするとホクホク、すりおろすともちっとした食感を楽しむことができます。れんこんの穴は、真ん中に小さいものが1つ、まわりに8～9個あるのが一般的といわれています。