

2026年 2月 給食献立予定表 《うめ・いちょう・すぎ》 大森保育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
曜日 日付	2	3	4	⑤	6	⑦
午前 おやつ	・ビスコ・お茶	・白い風船・お茶	・揚げ一番・お茶	・クッキー・お茶	・梅の香巻・お茶	・ビスケット・お茶
昼食	☆恵方巻を作ろう！ ・いわしごま味噌煮 ◎いぶりがっこ ・豆腐の味噌汁 ・フルーツ	・鶏スティック入りおでん ・ふりかけ(のりたま) ・もやしナムル ・玉ねぎの味噌汁 ・フルーツ	・アジフライ ・マカロニサラダ ・白菜の味噌汁 ・フルーツ	・焼きそば ・コロコロサラダ ・フルーツ	・カレーライス ・ミモザサラダ ・トマト ・フルーツ	・煮込みうどん ・フルーツ
午後 おやつ	・ばかうけ・ミルク	・せんべい・ミルク	・源氏パイ・牛乳	・サラダせんべい・ミルク	◎干し餅・お茶	・せんべい・お茶
午前 おやつ	・くるみ揚げ・お茶	・瀬戸塩・お茶		・ビスコ・お茶	・サブレ・お茶	・ビスケット・お茶
昼食	・ポテトグラタン ・五目ビーフン ・青菜の味噌汁 ・フルーツ	☆冬野菜を食べる会☆ ・鮭の西京焼き ・ほうれん草のサラダ ・ほうれん草のおかか和え ・なめこの味噌汁・フルーツ	建国記念の日	・タラのホイル蒸し ・ほうれん草の卵とじ ◎きりたんぼ汁 ・フルーツ	・ハヤシライス ・ツナサラダ ・トマト ・フルーツ	・カレーライス ・フルーツ
午後 おやつ	・ぱりんこ・ミルク	★ほうれん草煮しパン・牛乳		・味しらべ◎甘酒	・ばかうけ・お茶	・せんべい・お茶
午前 おやつ	・しるこサンド・お茶	・ビスコ・お茶	・のりせんべい・お茶	・せんべい・お茶	・ビスコ・お茶	・クッキー・お茶
昼食	・お好み焼き風オムレツ ・ひじきの炒り煮 ・わかめと豆腐の味噌汁 ・フルーツ	・マーボー豆腐 ・はるさめサラダ ・わかめスープ ・フルーツ	・焼魚(さば) ・ポテトサラダ ・ブロッコリー ・厚揚げの味噌汁 ・フルーツ	・ポパイうどん ・フルーツ	・白菜のクリーム煮 ・ハムステーキ ・フルーツ	・味噌ラーメン ・フルーツ
午後 おやつ	・雪の宿・牛乳	・まがりせんべい・ミルク	・ホームパイ・牛乳	・あんぱんまんせんべい・牛乳	★鮭わかめおにぎり・お茶	・せんべい・お茶
午前 おやつ		・せんべい・お茶	・クッキー・お茶	・ビスコ・お茶	・くるみ揚げ・お茶	・ビスケット・お茶
昼食	天皇誕生日	・スペイン風オムレツ ・野菜ソテー ・豆腐の味噌汁 ・フルーツ	・鶏肉の香味焼き ・白菜のごま和え ・えのきの味噌汁 ・フルーツ	・はんぺんのチーズフライ ・切干大根煮 ・ふわふわ汁 ・フルーツ	・赤魚の西京焼き ・キャベツの甘辛炒め ・ブロッコリー ・大根の味噌汁 ・フルーツ	・タコライス ・フルーツ
午後 おやつ		・源氏パイ・牛乳	・ほしたべよ・ミルク	・サラダせんべい・牛乳	・ぼたぼた焼き・牛乳	・せんべい・お茶
午前 おやつ						
午後 おやつ						

今月の目標「風邪に負けない身体をつくろう！」

暦の上では春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザ、コロナなどの感染症に負けずに元気に過ごすためには食事ですっかり栄養を摂ることが大切です。節分で使われる「豆」には芽吹くパワーが沢山詰まっています。そんな豆を年の数だけ食べて元気に春を迎えましょう！



福を呼ぶ 豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むためにに行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て緑起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。



今月の栄養成分(平均値)
●以上児●
エネルギー 366kcal
タンパク質 17.3g
脂質 13.2g
塩分 1.6g
●未満児(ごはん込み)●
エネルギー 430kcal
タンパク質 18.1g
脂質 12.1g
塩分 1.4g

- おしらせ
- ※ ○印はご飯のいらぬ日です。
 - ※ 都合により献立を変更する場合があります。
 - ※ ★印のついていところは手作りおやつです。
 - ※ 昼食には毎日麦茶が出ます(牛乳の日以外)。