

令和8年 2月給食だより 風の丘・上大岡東保育園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
2	月	ウエハース 牛乳 七分づき米	治部煮 味噌汁 果物(りんご)	南瓜クラッカー 牛乳	鶏肉・麩 油揚げ・味噌 生クリーム 牛乳	片栗粉 砂糖 クラッカー	しめじ・人参・いんげん キヤベツ・万能葱 南瓜 りんご
		クッキー お茶 七分づき米	大豆と野菜のかき揚げ 茹でブロッコリー 節分みれ汁 果物(りんご)	鬼さんライス お茶	水煮大豆・竹輪 イワシすりみ 木綿豆腐 鶏挽肉	小麦粉・油 七分づき米 コーンスナック 砂糖・片栗粉	玉葱・人参・ピーマン ブロッコリー・ごぼう 大根・長葱・生姜・青菜 グリンピース・りんご
		クラッカー 牛乳 七分づき米	冬野菜カレー ポパイサラダ 果物(りんご)	黄桃入り ヨーグルト お茶	豚肉 ブレーンヨーグルト	油・米粉 砂糖 じやがいも	玉葱・人参・大根・れんこん キヤベツ・青菜・もやし コーンホール缶・黄桃缶・生姜 りんご
5	木	煮干し 牛乳 七分づき米	博多ごぼう天うどん 大根きんぴら 果物(りんご)	カレー肉まん お茶	さつま揚げ 凍り豆腐 無調整豆乳 豚挽肉	干しうどん 油・小麦粉 砂糖・ごま油	ごぼう・人参・万能葱 大根・こんにゃく・れんこん いんげん・玉葱 グリンピース・りんご
		クッキー お茶 七分づき米	豚肉の味噌漬焼き 茹で野菜 すまし汁 果物(りんご)	ジャムパン 牛乳	豚肉・味噌 麩 牛乳	砂糖・油 食パン ジャム	キヤベツ・人参・ピーマン えのきたけ・万能葱 りんご
		せんべい 牛乳 七分づき米	いり鶏 味噌汁 果物(りんご)	クッキー みかん お茶	鶏肉 さつま揚げ 味噌	砂糖・油 クッキー	こんにゃく・人参・ごぼう いんげん・玉葱 しめじ・青菜・みかん りんご
9	月	クッキー 牛乳 七分づき米	鶏肉のすき焼き風煮 味噌汁 果物(りんご)	ぶるぶるもち せんべい 牛乳	鶏肉 焼き豆腐 麩・味噌 きな粉・牛乳	砂糖・油 黒砂糖 片栗粉 せんべい	白菜・人参・しらたき 長葱・しめじ・青菜 りんご
		クラッcker 牛乳 非常食チキンライス(幼児) 七分づき米(乳児)	豆腐ハンバーグ 温野菜 コーンスープ 果物(りんご)	どら焼き お茶	木綿豆腐・卵 豚挽肉 無調整豆乳	パン粉・油 片栗粉・小麦粉 砂糖・こしあん じやがいも	玉葱・人参・いんげん ホールコーン缶・パセリ クリームコーン缶 りんご
		チーズ お茶 七分づき米	麻婆豆腐 五目野菜汁 果物(りんご)	焼きそば 牛乳	豚挽肉・味噌 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	ごま油・砂糖 片栗粉 中華めん 油	長葱・にら・しめじ 人参・大根・いんげん 玉葱・キヤベツ・もやし 青のり・りんご
13	金	ウエハース お茶 七分づき米	とんかつ 甘酢和え 味噌汁 果物(りんご)	バナナきな粉 牛乳	豚肉・卵 油揚げ・味噌 きな粉・牛乳	小麦粉・油 砂糖 パン粉	キヤベツ・きゅうり 人参・もやし・万能葱 バナナ・りんご
		せんべい 牛乳 七分づき米	凍り豆腐の卵とじ チンゲン菜のスープ 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	鶏挽肉 凍り豆腐 油揚げ・卵 ヨーグルト	油・砂糖 パン	玉葱・人参・えのきたけ こんにゃく・万能葱 チンゲン菜・りんご
		ウエハース 牛乳 七分づき米	治部煮 味噌汁 果物(りんご)	南瓜クラッcker 牛乳	鶏肉・麩 油揚げ・味噌 生クリーム 牛乳	片栗粉 砂糖 クラッcker	しめじ・人参・いんげん キヤベツ・万能葱 南瓜 りんご
17	火	クッキー お茶 七分づき米	大豆と野菜のかき揚げ 茹でブロッコリー つみれ汁 果物(りんご)	そぼろ丼 お茶	水煮大豆・竹輪 すりみ 木綿豆腐 鶏挽肉	小麦粉・油 七分づき米 砂糖・片栗粉	玉葱・人参・ピーマン ブロッコリー・ごぼう 大根・長葱・生姜・青菜 いんげん・りんご
		クラッcker 牛乳 七分づき米	冬野菜カレー ポパイサラダ 果物(りんご)	黄桃入り ヨーグルト お茶	豚肉 ブレーンヨーグルト	油・米粉 砂糖 じやがいも	玉葱・人参・大根・れんこん キヤベツ・青菜・もやし コーンホール缶・黄桃缶・生姜 りんご
		煮干し 牛乳 七分づき米	博多ごぼう天うどん 大根きんぴら 果物(りんご)	カレー肉まん お茶	さつま揚げ 凍り豆腐 無調整豆乳 豚挽肉	干しうどん 油・小麦粉 砂糖・ごま油	ごぼう・人参・万能葱 大根・こんにゃく・れんこん いんげん・玉葱 グリンピース・りんご
20	金	クッキー お茶 七分づき米	豚肉の味噌漬焼き 茹で野菜 すまし汁 果物(りんご)	ジャムパン 牛乳	豚肉・味噌 麩 牛乳	砂糖・油 食パン ジャム	キヤベツ・人参・ピーマン えのきたけ・万能葱 りんご
		せんべい 牛乳 七分づき米	いり鶏 味噌汁 果物(りんご)	クッキー みかん お茶	鶏肉 さつま揚げ 味噌	砂糖・油 クッキー	こんにゃく・人参・ごぼう いんげん・玉葱 しめじ・青菜・みかん りんご

令和8年 2月給食だより 風の丘・上大岡東保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
24	火	クラッカー 牛乳 七分づき米	豆腐ハンバーグ 温野菜 コーンスープ 果物(りんご)	どら焼き お茶	木綿豆腐・卵 豚挽肉 無調整豆乳	パン粉・油 片栗粉・小麦粉 砂糖・こしあん じやがいも	玉葱・人参・いんげん ホールコーン缶・パセリ クリームコーン缶 りんご
25	水	せんべい 牛乳 七分づき米	魚のマヨネーズ焼き 茹で野菜 野菜スープ 果物(りんご)	かしわめし お茶	魚 鶏肉	油・砂糖 マヨドレ 七分づき米	玉葱・パセリ プロッコリー・人参 玉葱・キャベツ・しめじ りんご
26	木	チーズ お茶 七分づき米	麻婆豆腐 五目野菜汁 果物(りんご)	焼きそば 牛乳	豚挽肉 木綿豆腐 油揚げ・味噌 牛乳	ごま油・砂糖 片栗粉 中華めん 油	長葱・にら・しめじ 人参・大根・いんげん 玉葱・キャベツ・もやし 青のり・りんご
27	金	ウエハース お茶 七分づき米	とんかつ 甘酢和え 味噌汁 果物(りんご)	バナナきな粉 牛乳	豚肉・卵 油揚げ・味噌 きな粉・牛乳	小麦粉・油 砂糖 パン粉	キャベツ・きゅうり 人参・もやし・万能葱 バナナ・りんご
28	土	せんべい 牛乳 七分づき米	凍り豆腐の卵とじ チングン菜のスープ 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	鶏挽肉 凍り豆腐 油揚げ・卵 ヨーグルト	油・砂糖 パン	玉葱・人参・えのきたけ こんにゃく・万能葱 チングン菜・りんご

※ 野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。

※ 献立は都合により、変更することがあります。

☆今月の平均栄養給与量☆ ※りす・うさぎ組は毎日七分づき米の提供となります。

月～土曜日	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
幼児	609	23	16.1	195	2.9	194	0.48	0.35	33	1.7
乳児	511	20.6	15.4	242	2.1	177	0.40	0.36	27	1.5

※午前おやつは乳児クラスのみです。



知っているようで知らない！「和食」の奥深さと子どもの成長



○そもそも「和食」ってなあに？

「和食」とは、ごはんを中心に、汁物、主菜（魚や肉）、副菜（野菜や海藻）を組み合わせる食事です。一汁二菜が基本ですが、カレーライスやお寿司もごはんが中心なので、和食の一つといえるでしょう。

○和食の柱「五感」「五色」「五味」「五法」の考え方

和食の知恵	内容	子どもへの働きかけ
五感	視覚(盛り付け)、聴覚(食事の音)、嗅覚(香り)、味覚(五味)、触覚(食感)のすべてで料理を楽しむこと	園では「カリカリ」「ツルツル」などの食感を大切にし、食事中の会話を通じて五感を意識させています。
五色	赤・黄・緑・黒・白の5色を食卓に取り入れること	栄養バランスが自然と整うだけではなく、視覚で季節や彩りを楽しめます。
五味	甘味・酸味・塩味・苦味・うま味の5つの味を意識し、料理の中で複雑な味わいを作り出すこと	複数の味を組み合わせることで、素材の持つ味わいに深みが増し、食べ物に対する興味や探求心を育てます。
五法	生(切る)・煮る・焼く・揚げる・蒸すの5つの調理法を使うこと	多様な調理法で、一つの食材から様々な味や食感を引き出し、食卓を豊かにします。

○和食が持つ、日本の文化とつながる特徴

・調理、加工の独自性

「だし」の活用

昆布やかつお節から丁寧にとった「だし」が基本。素材のうま味を活かすため、油や調味料を控えめにでき、結果として健康的で薄味な食事が実現します。



・多様な発酵食品

味噌、醤油、漬物など、微生物の力でできた発酵食品が、和食の味の深みを作り、さらには腸内環境を整える健康効果もたらします。

・日本独自の知恵「乾物（乾燥食品）」の力

・保存の知恵

干し椎茸、切干だいこん、ひじき、高野豆腐などの乾物は、昔ながらの食材を長持ちさせる知恵です。

・栄養が凝縮！

天日で乾燥させることで、ビタミンDやカルシウム、食物繊維などの栄養価が生の状態よりも大幅にアップします。

・豊かな自然の恵みと異文化の融合

・海と山の幸

海に囲まれた日本の豊かな自然は、多様な食材をもたらします。米、魚、野菜、海藻、きのこなど、バラエティ豊かな食材が使われます。

・柔軟な受容

カレーライスやラーメンなども、日本の食文化に組み込まれて独自に発展しました。新しいものを取り入れ、日本の風土に合うように進化する柔軟性も和食の特徴です。

○和食で食卓を豊かに！

・まずは「ごはん」に「汁」をプラス

まずは貝沢山のお味噌汁を添えてみましょう。これ一つで、水分、野菜、大豆製品など、様々な栄養素が摂取できます。

・旬の食材を会話に

「この野菜は今が一番美味しいんだって！」「どうやって育つか知ってる？」など、会話を通じて食材への興味を深めましょう。

・手伝いをお願い！

「お味噌汁のお豆腐を入れる係」「お箸を並べる係」など、食事の準備に子どもを参加させることで、食への感謝の気持ちや、食事を楽しむ姿勢を育みます。

