

# 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 サンド 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 キャベツ・万能葱 南瓜 りんご
3	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 節分つまみれ汁 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 グリーンピース・りんご
4	水	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 プレーンヨーグルト	油・米粉 砂糖 じゃがいも	玉葱・人参・大根・れんこん キャベツ・青菜・もやし コーン・ホルモ・黄桃・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 グリーンピース・りんご
6	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	キャベツ・人参・ピーマン えのきたけ・万能葱 りんご
7	土	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
10	火	クラッカー 牛乳 <small>非常食チキンライス(幼児)</small> 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 じゃがいも	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
12	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・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・キャベツ・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	キャベツ・きゅうり 人参・もやし・万能葱 バナナ・りんご
14	土	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
16	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 サンド 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 キャベツ・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 つまみれ汁 果物(りんご)	そばろ井 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
18	水	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 プレーンヨーグルト	油・米粉 砂糖 じゃがいも	玉葱・人参・大根・れんこん キャベツ・青菜・もやし コーン・ホルモ・黄桃・生姜 りんご
19	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 グリーンピース・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	キャベツ・人参・ピーマン えのきたけ・万能葱 りんご
21	土	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 じゃがいも	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 ブロッコリー・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

※ 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。  
※ りす・うさぎ組は毎日七分づき米の提供となります。

☆今月の平均栄養給与量☆

	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
月～土曜日	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、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。

・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もたらします。



○和食で食卓を豊かに！

・まずは「ごはん」に「汁」をプラス

まずは具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、食事をしむ姿勢を育みます。

