

# 令和8年 2月給食だより たけやまの森保育園



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(みかん)	南瓜クラッカー サンド 牛乳	鶏肉・車麩 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
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
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(みかん)	黄桃入り ヨーグルト お茶	豚肉・牛乳 スキムミルク プレーンヨーグルト	油・小麦粉 砂糖・はちみつ バター じゃがいも	玉葱・人参・大根・白菜 キャベツ・青菜・もやし コーン缶・黄桃缶・生姜 りんご・にんにく
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
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(みかん)	ジャムパン 牛乳	豚肉・味噌 麩 牛乳	砂糖・油 食パン いちごジャム	キャベツ・人参・ピーマン えのきたけ・万能葱
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
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)	ぷるぷるもち 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
10	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(みかん)	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
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 絹豆腐 油揚げ 牛乳	ごま油・砂糖 片栗粉 中華めん	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
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(みかん)	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
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
16	月	ウエハース 牛乳 七分づき米	治部煮 味噌汁 果物(みかん)	南瓜クラッカー サンド 牛乳	鶏肉・車麩 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
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)	そばろ井 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 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
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(みかん)	黄桃入り ヨーグルト お茶	豚肉・牛乳 スキムミルク プレーンヨーグルト	油・小麦粉 砂糖・はちみつ バター じゃがいも	玉葱・人参・大根・白菜 キャベツ・青菜・もやし コーン缶・黄桃缶・生姜 りんご・にんにく
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
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(みかん)	ジャムパン 牛乳	豚肉・味噌 麩 牛乳	砂糖・油 食パン いちごジャム	キャベツ・人参・ピーマン えのきたけ・万能葱 みかん
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



# 令和8年 2月給食だより たけやまの森保育園

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(みかん)	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
25	水	せんべい 牛乳 食パン	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(鮭) 鶏肉	油・砂糖 マヨネーズ 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
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・味噌 絹豆腐 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
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(みかん)	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
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 こんにやく・万能葱 チンゲン菜

※ 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☆

	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。

※(果物)は乳児クラスです。

ふくはーうち!!!

### 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縁起が悪いとされているため、必ず煮た豆を使います。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。

厳しい寒さが続いています。この時期、風邪などで体調を崩す子どもが増えてきますので、引き続き予防の「手洗い・うがい」を忘れずに行きましょう。さて、2月は節分があります。保育園では毎年恒例の豆まきが行われます。「鬼は～そと!福は～うち!」と元気に豆まきをした後は、給食を残さず食べて鬼に負けない体をつくりましょう!

#### イソフラボン

女性ホルモンと似た作用を示す  
 ・骨粗鬆症  
 ・抗酸化作用

#### サポニン

##### リノール酸

・コレステロールの低下作用  
 ・肥満の予防と解消

#### 大豆タンパク

・畑のお肉と言われるほどの良質なタンパク質  
 ・血中コレステロールの低下作用  
 ・肥満の改善効果



### どうやって味覚は作られる?

子どもたちの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていましょ。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期です。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい!」感覚を作っていきます。



### 栄養満点の大豆

大豆は味噌や醤油などの調味料や精進料理・大豆加工品など、様々な日本料理に欠かせない食材です。植物の中では唯一お肉に匹敵する良質なタンパク質を含み、脂質やミネラル・ビタミンも豊富に含まれています。

#### オリゴ糖

腸内の善玉菌の餌となる。  
 ・整腸作用