



2月 食育・食事だより



令和8年2月1日
矢田野こども園

新年が明けてあっという間に1か月が過ぎました。暦の上では「立春」を迎えますが、2月は一年で最も寒い季節でまだまだ寒い日が続きます。規則正しい生活を心がけて、寒さに負けない身体作りを意識した食事を取り、元気に冬を乗り越えましょう！

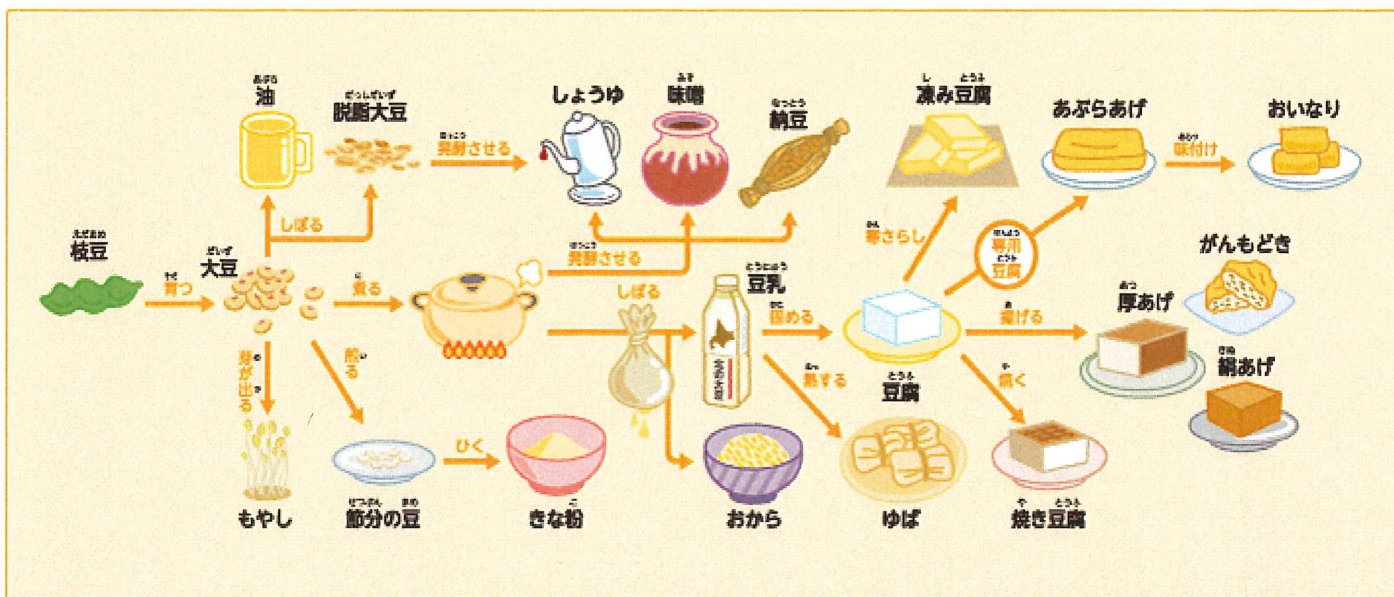


～栄養満点！大豆のおはなし～



大豆は「畑の肉」といわれるほどたんぱく質や脂質を多く含んでいます。さらにビタミン・ミネラル・食物繊維等も豊富で栄養価が高く、普段の食事に積極的に取り入れたい食品のひとつです。

加工食品の種類がとても多く、これは、大豆が古くから日本人の生活に馴染みのある食品であることを物語っています。そのまま食べると消化が悪く、栄養がうまく吸収されないため、昔の人は、大豆を食べやすく、また保存性を高めるため、さまざまな方法で加工し料理に使用していたのです。



※節分の豆まきで用いることの多い煎り大豆など、**硬い豆やナッツ類**は子どもにとっては**窒息や誤嚥のリスク**があることをご存じでしょうか？

「歳の数だけ節分豆を食べると健康になる」という風習がありますが、たとえ数粒であっても食べさせないでください。喉や気管に詰まらせることによる窒息や誤嚥性肺炎、気管支炎などを引き起こすリスクが高くとても危険です。

消費者庁からは「5歳以下の子どもには節分豆を食べさせない」との注意喚起がされています。



味噌ができるまで

①大豆を洗って水に浸す



②大豆を煮る



③大豆をつぶす



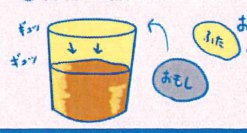
④麴と塩を混ぜる



⑤大豆と麴と塩を混ぜる



⑥容器に詰める



◎2月は、毎年きぐみさんが味噌作りをしています◎

2月 献立表 幼児食

★矢田野こども園における栄養目標★

◎未満児◎ エネルギー501kcal たんぱく質12.6～25.1g 脂質11.2～16.7g 食塩相当量1.6g未満
○以上児○ エネルギー604kcal たんぱく質15.1～30.2g 脂質13.4～20.1g 食塩相当量1.6g未満

2026 年 2 月

矢田野こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
2月	ごはん 野菜のオムレツ ちくわサラダ 大根スープ	○お茶 ウエハース ◎牛乳 せんべい	ベーコン、プロセスチーズ、卵、牛乳、焼き竹輪、鶏もも肉	たまねぎ、トマト、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、だいこん	精白米、じゃがいも、有塩バター、三温糖、オリーブ油	食塩、白こしょう、コンソメ、マヨネーズ、穀物酢、こいくちしょうゆ、料理酒、麦茶、ウエハース、甘辛せんべい
3火	大豆の炊き込みご飯 鶏の立田揚げ わかめときゅうりの酢の物 すまし汁	○お茶 せんべい ◎りんごジュース ポーロ(ひよこ牛乳)	大豆、油揚げ、鶏むね肉、かにかま	干しひじき、干しいたけ、にんじん、しょうがおろし汁、カットわかめ、りょくとうもやし、きゅうり、糸みつば、えのきたけ、りんごジュース	精白米、三温糖、かたくり粉、米粉、大豆油、おつゆ麩、ポーロ	こいくちしょうゆ、合成清酒、本みりん、穀物酢、食塩、かつお・昆布だし、麦茶、甘辛せんべい
4水	きなごごはん 豚肉のしょうが焼き スパゲティサラダ(ツナ) 味噌汁	○お茶 オレンジ ◎牛乳 ビスケット	きな粉、豚かた肉、ツナ缶、油揚げ、牛乳	新しょうが、たまねぎ、にんじん、にら、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、バレンシアオレンジ	精白米、三温糖、調合油、かたくり粉、スパゲッティ	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、かつおだし、米みそ、麦茶、ハードビスケット
5木	ごはん 鮭のムニエル マセドアンサラダ 味噌汁	○お茶 ポーロ ◎牛乳 クラッカー	さけ、プロセスチーズ、ロースハム、絹ごし豆腐、牛乳	にんじん、きゅうり、りょくとうもやし	精白米、薄力粉、有塩バター、じゃがいも、ポーロ	食塩、白こしょう、穀物酢、マヨネーズ、かつおだし、米みそ、麦茶、クラッカー
6金	ごはん チキンカツ トマトのごま酢あえ コロコロスープ	○お茶 ビスケット ◎ヨーグルト 味付小魚	鶏むね肉、卵、ロースハム、ヨーグルト、味付小魚	トマト、レタス、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、こねぎ	精白米、薄力粉、パン粉、大豆油、いりごま、三温糖、ごま油、じゃがいも、オリーブ油	ウスターソース、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、穀物酢、コンソメ、合成清酒、麦茶、ハードビスケット
7土	オムそば オムそば チーズ 味付小魚	○お茶 せんべい	豚かた肉、卵、プロセスチーズ、味付小魚	キャベツ、にんじん、青ピーマン、干しいたけ、りょくとうもやし、あおのり	中華めん	焼きそばソース、食塩、白こしょう、麦茶、甘辛せんべい
9月	食パン さつまいもと青菜のクリーム煮 ひじきサラダ りんご	○お茶 ポーロ ◎牛乳 豆乳もち(未満児せんべい)	鶏むね肉、牛乳、生クリーム、調製豆乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、干しひじき、レタス、トマト、きゅうり、りんご	食パン、さつまいも、有塩バター、薄力粉、三温糖、ごま油、ポーロ、かたくり粉	コンソメ、食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶
10火	ごはん 煮込みハンバーグ 粉ふきいも チンゲン菜のスープ	○お茶 ウエハース ◎牛乳 肉まん	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶	精白米、パン粉、三温糖、じゃがいも、オリーブ油	こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、コンソメ、パセリ、食塩、麦茶、ウエハース、肉まん
12木	ごはん ぎょうざ入りスープ ひじきナムル トマト	○お茶 ヨーグルト ◎牛乳 フライドポテト	豚かた肉、ヨーグルト、牛乳	チンゲンサイ、たけのこ、長ねぎ、にんじん、しいたけ、りょくとうもやし、きゅうり、干しひじき、トマト、あおのり	精白米、冷凍ぎょうざ、大豆油、ごま油、三温糖、いりごま、じゃがいも	鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、合成清酒、みりん、風調味料、穀物酢、麦茶
13金	わかめごはん ひじき入り肉じゃが 揚げ大豆の小魚からめ 煮豆(未満児) きゅうりの南蛮	○お茶 ビスケット ◎牛乳 せんべい	豚かた肉、大豆、かえり干し、牛乳	干しひじき、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、きゅうり	精白米、じゃがいも、しらたき、調合油、三温糖、いりごま、大豆油、ごま油	炊き込みわかめ、こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、トウバンジャン、麦茶、ハードビスケット、甘辛せんべい
14土	そうめん にゅうめん アニマルチーズ 味付小魚	○お茶 せんべい	卵、焼き抜きかまぼこ、プロセスチーズ、味付小魚	長ねぎ	そうめん、三温糖	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶、甘辛せんべい
16月	ごはん マーボー豆腐 むしシューマイ 小松菜のナムル	○お茶 せんべい ◎のむヨーグルト ドーナツ(ひよこ牛乳ビスケット)	木綿豆腐、豚ひき肉、えびシューマイ、ロースハム、飲むヨーグルト	長ねぎ、新しょうが、にんにく、青ピーマン、にんじん、こまつな、りょくとうもやし	精白米、三温糖、調合油、ごま油、かたくり粉	こいくちしょうゆ、テンメンジャン、鶏がらだし、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい、ドーナツ
17火	ごはん 酢豚 マカロニサラダ わかめスープ	○お茶 ポーロ ◎牛乳 ビスケット	豚かた肉、卵、ロースハム、絹ごし豆腐、牛乳	しょうが、にんじん、たけのこ、パイナップル、青ピーマン、しいたけ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、ぶなしめじ	精白米、さつまいも、かたくり粉、調合油、三温糖、マカロニ、ポーロ	穀物酢、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、コンソメ、食塩、麦茶、ハードビスケット

18 水	ごはん 白味噌ポトフ れんこんきんぴら バナナ	○お茶 ビスケット ◎くだものゼリー ウエハース (ひよこ牛乳)	鶏もも肉、ウインナーソーセージ、 焼き竹輪	たまねぎ、にんじん、こまつな、れ んこん、青ピーマン、バナナ	精白米、じゃがいも、いりごま、ごま 油、三温糖、くだものゼリー	煮干しだし、こいくちしょうゆ、 みりん風調味料、合成清酒、 米みそ、本みりん、麦茶、 ハードビスケット、ウエハース
19 木	ごはん 江戸っ子煮 パンサンスー アニマルチーズ	○お茶 スティック野菜 ◎牛乳 ジャムロール(ひよ こパン)	大豆、牛かた肉、高野豆腐、ロー スハム、卵、プロセスチーズ、牛乳	にんじん、たけのこ、りしりこんぶ、 きゅうり、だいこん、いちごジャム	精白米、車ふ、しらたき、三温糖、 はるさめ、調合油、ごま油、ロール パン、マーガリン	こいくちしょうゆ、合成清酒、 穀物酢、マヨネーズ
20 金	ゆかりごはん 魚の煮つけ 切り干し大根のごま酢あえ 味噌汁	○お茶 ウエハース ◎牛乳 クラッカー	赤魚、ロースハム、牛乳	切り干しだいこん、きゅうり、にんじ ん、たまねぎ、カットわかめ	精白米、三温糖、すりごま、ごま 油、じゃがいも	ゆかり粉、こいくちしょうゆ、 清酒、本みりん、穀物酢、か つおだし、米みそ、麦茶、ウ エハース、クラッカー
21 土	うどん 肉うどん チーズ 味噌小魚	○お茶 ビスケット	牛かた肉、焼き抜きかまぼこ、プロ セスチーズ、味噌小魚	長ねぎ、にんじん	うどん、三温糖	かつお・昆布だし、こいくち しょうゆ、合成清酒、麦茶、 ハードビスケット
24 火	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーのゴマネーズあえ 白菜スープ	○お茶 ウエハース ◎牛乳 ビスケット	鶏むね肉、ロースハム、はんぺん、 牛乳	オレンジマーマレード、ブロッコ リー、キャベツ、にんじん、はくさ い、たまねぎ	精白米、かたくり粉、大豆油、すり ごま	食塩、白こしょう、こいくちし ょうゆ、マヨネーズ、コンソメ、 麦茶、ウエハース、ハードビ スケット
25 水	ごはん 魚のかば焼き ひじきサラダ(みかん) 味噌汁	○お茶 バナナ ◎牛乳 ミシュケ	さんま、油揚げ、牛乳、卵、ブレ ンヨーグルト	干しひじき、レタス、きゅうり、みか ん缶、キャベツ、たまねぎ、バナ ナ、干しぶどう	精白米、かたくり粉、米粉、調合 油、三温糖、ごま油、薄力粉、有塩 バター、大豆油	こいくちしょうゆ、本みりん、 穀物酢、かつおだし、米み そ、麦茶
26 木	ごまにぎり 岩石揚げ(未満児 鶏のからあげとさつ まいもの天ぷら) きゅうりとわかめの梅ドレッシングあえ 豚汁	○お茶 ポーロ ◎ミルクココア クラッカー (ひよこ牛乳)	大豆、卵、豚かた肉、絹ごし豆腐、 牛乳	干しひじき、にんじん、カットわか め、きゅうり、りょくとうもやし、梅び しお、だいこん、長ねぎ	精白米、いりごま、さつまいも、三 温糖、薄力粉、大豆油、ごま油、 ポーロ	食塩、こいくちしょうゆ、穀物 酢、米みそ、かつおだし、麦 茶、ピュアココア、クラッカー
27 金	カレーライス カレーシチュー ドレッシングサラダ オレンジ	○お茶 ビスケット ◎ジョア せんべい(ひよこ牛 乳)	牛かた肉、ブレンヨーグルト、卵	にんじん、たまねぎ、りんご、新し ょうが、にんにく、野菜ミックスジュ ース、きゅうり、レタス、カットわかめ、 みかん缶、バレンシアオレンジ	精白米、じゃがいも、薄力粉、三温 糖、調合油、ごま油、ジョア	カレー粉、コンソメ、こいくち しょうゆ、ウスターソース、カ レールウ、穀物酢、麦茶、 ハードビスケット、甘辛せん べい
28 土	パン パン給食	○お茶 ウエハース	牛乳		ロールパン、ココアムース	麦茶、ウエハース