

2月給食だより



2026年 みどりが丘保育園

日	曜日		AMひよこおやつ	献立	おやつ
2	月		豆乳・おかし	炒り豆腐、鯖の青海苔焼き、みそ汁、りんご	牛乳・おかし
3	火	★誕生会	豆乳・おかし	五目御飯、 魚缶の春巻き 、ポテトサラダ、みそ汁、みかん	お茶・豆乳ホットケーキ
4	水		豆乳・おかし	グラタン 、菜の花の和え物、スープ、黄桃缶	くだもの
5	木		豆乳・ホットケーキ	《お弁当の日》	スキムミルク・スノーボール
6	金		豆乳・おかし	肉じゃが、タラのケチャップ和え、みそ汁、バナナ	お茶・ジャムサンド
7	土			《お弁当の日》	お茶・おかし
9	月		豆乳・おかし	かき揚げ 、小松菜のおひたし、にゅうめん、みかん	牛乳・おかし
10	火	★防災食	豆乳・おかし	パン、焼きそば、白菜の昆布和え、卵スープ、バナナ	お茶・田楽もち
11	水	【建国記念の日】			
12	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	カレーライス 、スパゲティサラダ、味玉、りんご	スキムミルク・ココアケーキ
13	金		豆乳・おかし	鯖の香味揚げ、野菜のなめたけ和え、みそ汁、バナナ	スキムミルク・おかし
14	土			《お弁当の日》	お茶・おかし
16	月		豆乳・おかし	マーボー春雨、卵焼き、中華スープ、バナナ	牛乳・おかし
17	火		豆乳・おかし	鶏と厚揚げのみぞれ煮、人参しりしり、みそ汁、りんご	スキムミルク・スイートパンプキン
18	水		豆乳・おかし	ハンバーグ、ブロッコリー、ひき昆布煮、春雨スープ、黄桃缶	くだもの
19	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	さつまいもシチュー 、大根サラダ、きゅうりちくわ、オレンジ	スキムミルク・ごまドーナツ
20	金		豆乳・おかし	鮭の甘辛揚げ、小松菜の和え物、みそ汁、りんご	スキムミルク・おかし
21	土			《お弁当の日》	お茶・おかし
23	月	【天皇誕生日】			
24	火		お茶・おかし	酢豚、 ちくわ揚げ 、わかめスープ、バナナ	牛乳・お好み焼き
25	水		豆乳・おかし	鶏の唐揚げ 、ミニトマト、野菜の納豆和え、けんちん汁、パイン缶	くだもの
26	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	ポパイカレー、春雨サラダ、厚揚げのみそ炒め、りんご	お茶・さつまいもまんじゅう
27	金		豆乳・おかし	タラフライ、ブロッコリー、ひじきの煮物、みそ汁、オレンジ	スキムミルク・おかし
28	土			《お弁当の日》	お茶・おかし

節分



旧暦では立春（毎年2月4日頃）が一年の始まりとされ、大みそかにあたる節分に、一年の厄を払い、福を呼び寄せるために豆まきを行いました。豆を「魔滅（まめ）」として、魔を滅亡させる力があると考えられていたためだとか。炒って魔を払った豆を「福豆」として、年の数だけ（またはプラス1個）食べ、福を取り入れることで、無病息災を祈ったと言われています。



豆まきに使用する大豆は、乳幼児がのどに詰まらせる事故の報告があります。食べるのはもう少し大きくなってからにしましょう。

参考文献：食育イラストコレクション

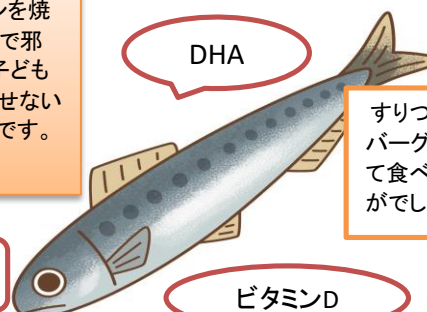
<お給食>

	3歳以上児	3歳未満児
エネルギー	624kcal	468kcal
タンパク質	26.2g	20.0g
脂質	17.0g	13.6g
食塩相当量	1.4g	1.0g

◎今月の誕生会は3日(火)です。
◎平日のお弁当の日は5日(木)です。土曜日はお弁当です。
◎赤で記入してあるものはさくら組リクエストメニューです

節分ではイワシを焼くとでる煙と臭いで邪気を払います。子どもの成長にも欠かせない栄養がいっぱいです。

カルシウム



ビタミンD

すりつぶしてハンバーグやお団子にして食べてみてはいかがでしょうか

