



2月のこんだて

日	曜 日	10時のおやつ <small>(3歳未満児のみ)</small>	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄養価	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児	3歳以上児
2	月	牛乳	三色丼 キャベツとハムのサラダ 豆腐としめじの味噌汁 ミニゼリー	精白米 押麦 三温糖 いりごま マヨネーズ ゼリー	鶏ひき肉 鶏卵 ロースハム 木綿豆腐 淡色辛みそ しらす干し	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん ぶなしめじ あおのり	じゃこ トースト 牛乳	エネルギー 512 Kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.8 g	566 Kcal 24.0 g 19.7 g
3	火	豆乳	焼きそば 鶏肉の塩こうじ焼き スナッフえんどう えのきと麩のすまし汁 果物	中華めん 調合油 米こうじ 三温糖 観世ふ 精白米	ぶたもも 若鶏もも 削り節 まぐろ油漬缶詰(白) 鶏卵 ロースハム	キャベツ スナッフえんどう たまねぎ にんじん あおのり くだもの	恵方巻き 麦茶	エネルギー 535 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.6 g	603 Kcal 23.7 g 17.1 g
17	火	豆乳	たまごサンドイッチ カリフラワーのカレーソテー ミニトマト ポテトチャウダー 果物	食パン ソフトマーガリン マヨネーズ 調合油 じゃがいも 有塩バター	鶏卵 ベーコン 若鶏もも 脱脂粉乳 油揚げ	カリフラワー ブロッコリー たまねぎ にんじん ミニトマト くだもの	いなり寿司 麦茶	エネルギー 512 Kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 22.5 g	573 Kcal 22.0 g 24.5 g
4	水	牛乳	わかめご飯 ひれかつ キャベツのゆかり和え かぼちゃと油揚げの味噌汁 果物	精白米 薄力粉 パン粉 調合油 ホットケーキミックス 有塩バター	ぶたヒレ 鶏卵 油揚げ 淡色辛みそ フレーンヨーグルト	乾わかめ キャベツ にんじん しその葉 くりかぼちゃ くだもの	ホット ケーキ 牛乳	エネルギー 488 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.6 g	540 Kcal 22.5 g 14.4 g
5	木	豆乳	ご飯 さけのちゃんちゃん焼き ふかし芋 かき卵汁	精白米 有塩バター 三温糖 調合油 さつまいも 片栗粉	ぎんざけ 甘みそ 鶏卵 削り節 きな粉	キャベツ りょくとうもやし たまねぎ にんじん 生しいたけ 切りみつば	マカロニ あべかわ 牛乳	エネルギー 473 Kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.3 g	564 Kcal 18.8 g 18.4 g
19	木	豆乳	ご飯 さけのちゃんちゃん焼き ふかし芋 かき卵汁	精白米 有塩バター 三温糖 調合油 さつまいも 片栗粉	ぎんざけ 甘みそ 鶏卵 削り節 きな粉	キャベツ りょくとうもやし たまねぎ にんじん 生しいたけ 切りみつば	アップル パイ 牛乳	エネルギー 506 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.7 g	558 Kcal 20.1 g 19.6 g
6	金	牛乳	和風ツナスパゲティー さつま芋のサラダ ほうれんそうとベーコンの豆乳スープ 果物	スパゲティ 調合油 有塩バター さつまいも マヨネーズ 精白米	まぐろ油漬 ロースハム ベーコン 豆乳 かつお節 切れてるチーズ	たまねぎ ぶなしめじ 生しいたけ にんじん 黄ピーマン くだもの	チーズ おかかおむすび 麦茶	エネルギー 541 Kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.3 g	600 Kcal 22.0 g 25.5g
20	金	牛乳	和風ツナスパゲティー さつま芋のサラダ ほうれんそうとベーコンの豆乳スープ	スパゲティ 調合油 有塩バター さつまいも マヨネーズ 精白米	まぐろ油漬 ロースハム ベーコン 豆乳 かつお節 切れてるチーズ	たまねぎ ぶなしめじ 生しいたけ にんじん 黄ピーマン にんにく	パナナ クレープ 麦茶	エネルギー 573Kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 24.0 g	643Kcal 21.5 g 25.4 g
7	土	豆乳	ハヤシライス 切り干し大根のサラダ チンゲン菜とたまごのスープ	精白米 調合油 いりごま 三温糖 せんべい	ぶたもも 鶏卵 ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム 切干しいたこん きゅうり チンゲンサイ	みかん ヨーグルト おせんべい	エネルギー 486 Kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.2 g	543 Kcal 19.0 g 14.2 g
9	月	豆乳	チャーハン 中華サラダ 豆腐とわかめのスープ 果物	精白米 調合油 ごま油 緑豆はるさめ いりごま 三温糖	鶏卵 焼き豚 なると 木綿豆腐	長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん わかめ くだもの	大学芋 牛乳	エネルギー 507 Kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 14.9 g	562 Kcal 16.3 g 15.0 g

※材料の都合により、変更することがあります。



令和8年2月1日 上長渚保育園

日	曜 日	10時のおやつ <small>(3歳未満児のみ)</small>	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄養価	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児	3歳以上児
10	火	牛乳	ロールパン マカロニグラタン フレンチサラダ もやしと玉ねぎのスープ	ロールパン 薄力粉 マカロニ 調合油 有塩バター	若鶏むね パルメザンチーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン缶 キャベツ きゅうり	かつば巻き 麦茶	エネルギー 452 Kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 16.2 g	498 Kcal 17.1 g 16.5 g
25	水	豆乳	ご飯 さばの味噌煮 五目ひじき はんぺんとみつばのすまし汁 果物	精白米 三温糖 板こんにゃく 調合油 ホットケーキミックス 白玉粉	さば 淡色辛みそ 大豆水煮缶詰 焼き竹輪 はんぺん 削り節	しょうが 乾ひじき にんじん さやいんげん 系みつば くだもの	ボンデ ケージョ 牛乳	エネルギー 510 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.5 g	565 Kcal 24.6 g 17.0 g
12	木	牛乳	味噌ラーメン シュウマイ ミニトマト 果物	中華めん ごま油 さつまいも 三温糖 有塩バター 精白米	ぶたひき肉 淡色辛みそ シュウマイ たらこ	はくさい たまねぎ りょくとうもやし にんじん にら くだもの	たらマヨ おむすび 麦茶	エネルギー491 Kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 13.0 g	540 Kcal 15.5 g 12.5 g
13	金	豆乳	ふりかけ玄米ご飯 たららの香り揚げ ほうれん草と竹輪のおかかあえ えのきと麩のすまし汁 スティックチーズ	精白米 玄米 薄力粉 調合油 観世ふ ホットケーキミックス	たら 鶏卵 焼き竹輪 かつお節 削り節 プロセスチーズ	あおのり ほうれんそう りょくとうもやし にんじん えのきたけ こねぎ	お豆腐 ブラウニー 牛乳	エネルギー 485 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.1 g	534 Kcal 22.7 g 15.9 g
27	金	豆乳	ふりかけ玄米ご飯 たららの香り揚げ ほうれん草と竹輪のおかかあえ えのきと麩のすまし汁 スティックチーズ	精白米 玄米 薄力粉 調合油 観世ふ ホットケーキミックス	たら 鶏卵 焼き竹輪 かつお節 削り節 プロセスチーズ	あおのり ほうれんそう りょくとうもやし にんじん えのきたけ こねぎ	ビザポテト 牛乳	エネルギー 493 Kcal たんぱく質 21.223.4 脂 質 19.3 g	538Kcal 24.7 g 19.4 g
14	土	牛乳	親子丼 マカロニサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 果物	精白米 押麦 三温糖 マカロニ マヨネーズ 黒砂糖	若鶏もも 鶏卵 ロースハム 油揚げ 淡色辛みそ	たまねぎ 生しいたけ きざみのり にんじん きゅうり くだもの	黒糖 蒸しパン 牛乳	エネルギー493 Kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.3 g	547 Kcal 19.8 g 16.6 g

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、必ず煎った豆を使います。地域により殻付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みましょう。

※一方、小さな子どもにとって、豆やナッツ類は窒息や誤嚥(ごえん)の危険があり、消費者庁は「5歳以下の子どもには食べさせないで」と注意を呼びかけています。

2月の旬の食材

大根 白菜 ねぎ 小松菜 ほうれん草 さといも
ブロッコリー カリフラワー みかん いよかん
いちご たら ぶり

・・・食品での窒息や誤嚥を防ぐために・・・

- ①食べている時は姿勢をよくし、食べることに集中させる。
泣いている時に食べ物をあげない。
- ②小さく切り分けても子どもが口に詰め込むことがあるため、
少しずつよく噛んで食べるよう伝え、様子を見守る。
- ③硬くてかみ砕く必要のある豆やナッツ類は、5歳以下の
子どもには食べさせない。
- ④節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫し、
5歳以下の子どもが拾って口に入れないように後片付けを徹底
する。

	乳児(1～2歳児)		幼児(3～5歳児)	
	目標	今月	目標	今月
エネルギー	472kcal	503kcal	549kcal	553kcal
たんぱく質	17.7g	20.5g	20.6g	21.3g
脂質	14.7g	17.8 g	17.1g	18.1g