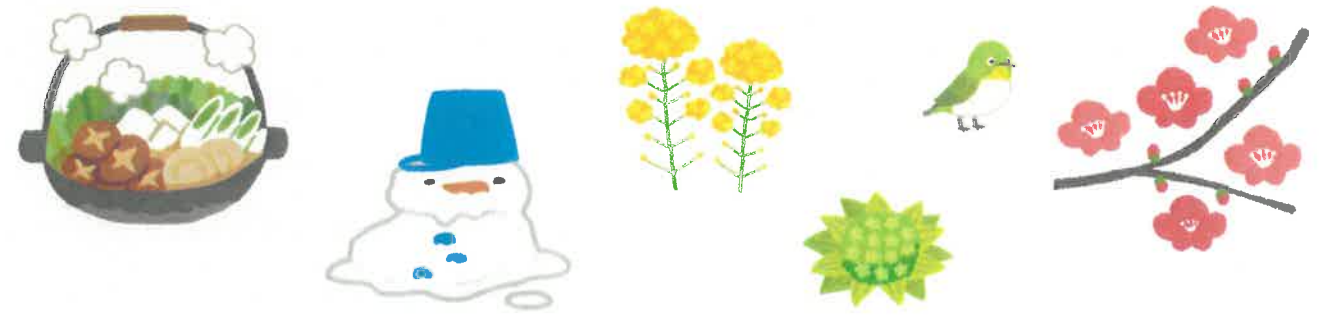


2026年02月

献立表

ぼけっとランド市ヶ谷保育園

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 日						
2 月	ごはん キウイフルーツ さばと玉ねぎのみそ煮 れんこんのきんぴら すまし汁	牛乳 バナナケーキ	米、小麦粉、乾パン、砂糖、油、ごま油	牛乳、さば、豆乳、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	キウイフルーツ、れんこん、かぶ、バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、かぶ・葉、カットわかめ、しょうが	牛乳
3 火	ロールパン バナナ 豚肉のメキシカン風 ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	牛乳 恵方巻	ロールパン、米、さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶	バナナ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、しめじ、赤ピーマン、パセリ、焼きのり、にんにく	牛乳
4 水	ソース焼きそば さわらと白菜の重ね蒸し みそ汁 オレンジ	牛乳 豆乳ももプリン	焼きそばめん、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、片栗粉	豆乳、牛乳、さわら、豚肉(もも)、米みそ（淡色辛みそ）、ゼラチン	オレンジ、はくさい、キャベツ、もも缶（白桃）、もやし、にんじん、しゅんぎく、コーン缶、もも缶（黄桃）、あおのり、しょうが	牛乳
5 木	しらすわかめご飯 りんご 鶏のから揚げ 磯辺さつまいも すまし汁	牛乳 カレービーフン	米、さつまいも、ビーフン、油、米粉、片栗粉、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、しらす干し	りんご、こまつな、にんじん、もやし、切り干しだいこん、にんにく、しょうが、カットわかめ、あおのり	牛乳
6 金	ごはん グレープフルーツ 臭だくさん卵焼き 小松菜のごま和え みそ汁	牛乳 乾パンピザ	米、乾パン、油、三温糖、すりごま、砂糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、豆乳、ツナ水煮缶、豚ひき肉、とろけるチーズ、米みそ（淡色辛みそ）	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、だいこん、コーン缶、ねぎ、万能ねぎ、ピーマン、干ししいたけ	牛乳
7 土	食パン バナナ バジルチキン 野菜ソテー コンソープ	牛乳 みそ焼きおにぎり	食パン、米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、バター	バナナ、ブロッコリー、クリームコーン缶、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	牛乳
8 日						
9 月	食パン みかん さけの変わり焼き 豆腐サラダ かぶのスープ	牛乳 牛乳かんのあんみつ	食パン、黒蜜、乾パン、砂糖、油	牛乳、さけ、つばしあん（砂糖添加）、木綿豆腐、粉チーズ	みかん、バイン缶、こまつな、かぶ、にんじん、キウイフルーツ、しめじ、コーン缶、かぶ・葉、粉かんでん、にんにく	牛乳
10 火	ごはん りんご 豆腐シュウマイ キャベツソテー 中華風スープ	牛乳 かぼちゃグラタン	米、マカロニ、しゅうまいの皮、片栗粉、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ、バター	たまねぎ、かぼちゃ、りんご、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、こまつな、切り干しだいこん、しょうが	牛乳
11 水	建国記念の日					
12 木	ごま豆乳うどん 鶏肉のカレー炒め バイクドじゃが グレープフルーツ	牛乳 さけとひじきの混ぜごはん	ゆでうどん、じゃがいも、米、砂糖、ねりごま、油、すりごま、片栗粉	豆乳、牛乳、鶏もも肉、さけ、鶏ひき肉	グレープフルーツ、にんじん、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、みずな、ピーマン、ひじき、刻みこんぶ、にんにく	牛乳
13 金	ごはん バナナ デミグラスハンバーグ 大根のサラダ 野菜スープ	牛乳 ココア蒸しパン	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、すりごま	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、豆乳、ツナ水煮缶	バナナ、だいこん、にんじん、ブロッコリー、こまつな、たまねぎ、しめじ	牛乳
14 土	豚丼 白菜のゆかりあえ みそ汁 オレンジ	牛乳 フレンチトースト	米、食パン、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）	はくさい、オレンジ、たまねぎ、こまつな、なす、にんじん、ねぎ、えのきだけ、にんにく、しょうが	牛乳
15 日						
16 月	ごはん オレンジ 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーソテー ミルクスープ	牛乳 たこ焼き風じゃが	じゃがいも、米、油、コーンフレーク、米粉、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	オレンジ、ブロッコリー、かぼちゃ、たまねぎ、ホールトマト缶、こまつな、しめじ、コーン缶、ねぎ、にんにく、あおのり	牛乳

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 火	和風スパゲティ 蒸しそばの野菜あん みそ汁 バナナ	牛乳 にんじんおにぎり	スパゲティ、米、油、片栗粉	牛乳、さば、木綿豆腐、ベーコン、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、こまつな、なめこ、ねぎ、しめじ、えのきだけ、コーン缶、いんげん、刻みこんぶ	牛乳
18 水	食パン キウイフルーツ ミックスエッグ カリフラワーのサラダ コンソープ	牛乳 コーンフレークヨーグルト	食パン、さつまいも、コーンフレーク、黒蜜、油、砂糖	牛乳、卵、豆乳、ヨーグルト(無糖)、ハム	キウイフルーツ、カリフラワー、バナナ、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、りんご、こまつな、えだまめ、干しぶどう、パセリ	牛乳
19 木	ごはん りんご 焼きコロッケ かぶの塩昆布炒め すまし汁	牛乳 じゃこトースト	米、じゃがいも、食パン（8枚切）、小麦粉、乾パン、マヨネーズ、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、しらす干し、油揚げ、粉チーズ	りんご、かぶ、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン缶、かぶ・葉、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳
20 金	ごはん グレープフルーツ わかさぎ揚げ れんこんマリネ みそ汁	牛乳 ブルーノのカスタード焼き	米、砂糖、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、わかさぎ、卵、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、凍り豆腐	グレープフルーツ、れんこん、ブルーノ（乾）、にんじん、なばな、ごぼう、きゅうり、しょうが	牛乳
21 土	ごはん みかん ぶりの香り焼き もやしの納豆あえ みそ汁	牛乳 きなこサンド	米、食パン（8枚切り）、さつまいも（皮付）、砂糖	牛乳、ぶり、挽きわり納豆、米みそ（淡色辛みそ）、バター、きな粉、かつお節	みかん、もやし、こまつな、にんじん、えのきだけ、切り干しだいこん、にんにく	牛乳
22 日						
23 月	天皇誕生日					
24 火	ごはん バナナ かじきとごぼうの煮つけ 小松菜と油揚げのごま和え みそ汁	牛乳 肉まん	米、小麦粉、さつまいも（皮付）、砂糖、油、すりごま、片栗粉、ごま油	牛乳、かじき、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	バナナ、こまつな、ごぼう、もやし、キャベツ、たけのこ（水煮缶）、にんじん、にら、ねぎ、干ししいたけ、しょうが	牛乳
25 水	ごはん はっさく 厚揚げのみそ炒め かぼちゃチーズ すまし汁	牛乳 メープルパンケーキ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、卵、米みそ（淡色辛みそ）、粉チーズ	はっさく、かぼちゃ、はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきだけ、しゅんぎく、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳
26 木	みそラーメン パンパンジー さつま芋の甘煮 みかん	牛乳 ツナひじきチャーハン	焼きそばめん、さつまいも、米、油、砂糖、すりごま、ごま油	牛乳、鶏ささ身、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ（淡色辛みそ）	みかん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、コーン缶、ひじき	牛乳
27 金	花野菜カレー さけのコーンマヨ焼き 野菜スープ りんご	牛乳 黒糖豆乳ゼリー	米、じゃがいも、黒蜜、マヨネーズ、油、小麦粉	牛乳、豆乳、さけ、鶏もも肉、ゼラチン	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、トマト、こまつな、キャベツ、セロリ、クリームコーン缶	牛乳
28 土	ミートソーススパゲティ 鶏肉のガーリック炒め 野菜スープ バナナ	牛乳 青菜ごはん	マカロニ・スパゲティ、米、油、米粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、しらす干し、卵	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、こまつな、セロリ、しいたけ、焼きのり、塩こんぶ、にんにく	牛乳
						
★ベーコン、ウインナー、生中華めん、焼きそばめん、ホットケーキ粉、マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。 ★仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。						1か月の平均エネルギー量 幼児：550kcal 乳児：440kcal

食育だより

令和7年度2月

あっという間に1月が過ぎ、暦の上では春でもまだまだ寒さや乾燥が気になる時期が続きます。体調不良や感染症に気をつけながら季節の変化を楽しみたいですね。今月も行事食や旬の食材を取り入れた安心安全な給食を提供できればと思います。

【今月の食育】



食べ物の生産・配達について

私たちは、お店や宅配便など色々な場所や方法で食べ物に触れていますが、私たちに届くまでの間には「食材を作る・育てる・加工する人」、「食材をお店やおうちまで運んでくれる人」、「運んだ食材を販売する人」など色々な人の協力があって、食べることができます。大人になると当たり前のことでも、子どもにとっては色々なことを知るきっかけになります。

どこで作られた・育てたのか? どうして・どうやって届いたのか? 食事のあいさつの理由など、子どもと一緒に考える・伝えられるとよいですね。



節分について

節分は、「季節の変わり目に邪気を払い、無病息災を願う」行事のことです。豆まきで「鬼は外、福は内」と邪気を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて福を招き入れます。恵方巻は、その年の恵方を向いて無言で食べると縁起が良いとされる関西発祥の風習です。

*豆まきの理由: 季節の変わり目に現れるとされる鬼(邪気)を豆(魔目=鬼の目)で追い払い、福を招き入れるためです。

*豆まきの意味: 「魔を滅する」「魔目(まめ)を射る」という語呂合わせや、五穀(大豆)に宿る力で邪気を払う信仰が背景にあります。

