

2月 こんだてひょう



秦野市立こども園
(令和8年2月)

日曜	10時	昼食		3時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)		
		乳児 主食	乳幼児副食						
2月16日	牛乳		プルコギ風炒め マセドアンサラダ 味噌汁 (パン缶)	ヨーグルト、お菓子 麦茶 牛乳 ゼリー、お菓子	牛乳 ヨーグルト 豚肩ロース 味噌 スキムミルク 豆腐 油揚げ	・米 ごま油 ゼリー じゃがいも 砂糖 白ごま マヨネーズ	人参 玉葱 ピーマン きゅうり レモン汁 パン缶		
3月17日	牛乳		煮魚 ポークビーンズ 味噌汁 (キャベツ)	鬼まんじゅう 牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 切り身魚 大豆 豚肩ロース 味噌 スキムミルク 卵 チーズ	・米 砂糖 小麦粉 黒ごま さつまいも 三温糖	玉葱 人参 大根 キャベツ 小松菜		
4月18日	牛乳		豚レバーのかりん揚げ 凍り豆腐のふわふわ煮 キャロットスープ (トマト)	バナナボート 牛乳	牛乳 豚レバー 卵 凍り豆腐 ベーコン 生クリーム	・米 砂糖 白ごま 片栗粉 油	生姜 玉葱 人参 カリフラワー トマト バナナ パン缶 ミカン缶		
5月19日	牛乳		ハッシュドポーク風 ポパイサラダ チーズ (オレンジ)	ボンゴレ風スパゲティ 牛乳	牛乳 豚肩ロース ロースハム ウインナー チーズ あさり	・食パン・マーガリン・ジャム じゃがいも 油 ハヤシルウ スパゲティ	人参 玉葱 ほうれん草 グリーンピース キャベツ にんにく コーン缶 オレンジ 小松菜		
6月20日	ヨーグルト		豆腐とツナのつくね焼き 酢の物 けんちんうどん汁 (パン缶)	黄名粉ドーナツ 牛乳	・ヨーグルト 牛乳 ツナ缶 卵 味噌 鶏もも肉 きな粉 しぼり豆腐	乾麺 油 小麦粉 片栗粉 春雨 白ごま 砂糖 里芋	ひじき 人参 きゅうり わかめ ねぎ 大根 パン缶 白菜		
7月21日	牛乳		照り焼きチキン 野菜の煮物 味噌汁 (パン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 味噌	・米 砂糖 焼麩 油 じゃがいも	人参 玉葱 パン缶 切干大根		
9月25日	牛乳		ボールシューマイ ブロッコリーとコーンのサラダ 味噌汁 (白菜)	オレンジ お菓子 ココアミルク	牛乳 豚挽肉 鶏挽肉 卵 スキムミルク 油揚げ 味噌	・米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 玉葱 ブロッコリー コーン缶 人参 もやし 白菜 オレンジ		
10月24日	牛乳		鮭のポテト焼き マカロニケチャップ炒め 白菜のスープ (トマト)	ぼかぼか雑炊 バナナ 麦茶	牛乳 切り身魚 卵 スキムミルク 豚挽肉 粉チーズ ベーコン	・バターロール 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ マカロニ 春雨 油 米	人参 ピーマン 玉葱 バナナ 白菜 トマト 小松菜		
11月25日	ヨーグルト		チキンカレー キャベツのさっぱりサラダ ポイルウインナー (オレンジ)	きな粉サンド 牛乳	・ヨーグルト 鶏もも肉 ウインナー きな粉 豆乳 牛乳	・米 じゃがいも 油 カレールー 小麦粉 食パン 砂糖	人参 玉葱 キャベツ きゅうり コーン缶 オレンジ		
12月26日	牛乳		麻婆豆腐 ハンサンスー 中華風コーンスープ (パン缶)	キャロットゼリー 牛乳	牛乳 豚挽肉 卵 豆腐 粉ゼラチン スキムミルク プレーンヨーグルト	・米 砂糖 油 春雨 ごま油 片栗粉	ねぎ 人参 生姜 パン缶 きゅうり オレンジジュース 粉寒天 にんにく クリームコーン缶		
13月27日	牛乳		魚の竜田揚げ ひじきの白和え うどん汁 (トマト)	ココアケーキ 牛乳	牛乳 切り身魚 卵 しぼり豆腐 スキムミルク	乾麺 片栗粉 油 粉糖 砂糖 焼麩 小麦粉 バター 白ごま	生姜 人参 ひじき 枝豆 トマト 小松菜 パン缶		
14月28日	牛乳		豚肉とキャベツの炒めもの スパゲティフレンチサラダ 味噌汁 (パン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース 味噌 ツナ缶	・米 油 片栗粉 スパゲティ	生姜 キャベツ 人参 きゅうり パン缶 玉葱 わかめ		

※献立は都合により変更する場合があります。
※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ

給食だより

～冬から春へ～

令和8年2月
秦野市保育こども園課



●節分の由来●

節分は本来、季節の変わり目である「立春、立夏、立秋、立冬の前日」の事を言い、年に4回あったのですが、その中でも冬から春への変り目は草木が育つ大切な時期なので、一年の始まりとして考え、4回ある節分の内、一番重要な『2月3日』だけ今も行事として残っています。

●豆まきの由来●

季節の変わり目は、体調の変化を起こしやすい時期です。昔の人は、この時の体調の変化を鬼（邪気）によるものと考え、この鬼を厄除けするために、豆まきをするようになりました。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、必ず豆は火を通し、炒った豆を使いましょう。スーパーで売っている節分用の炒り豆はそのまま使用してOKです。

●豆はいつたべますか●

満年齢の1つ多く(数え年分)豆を食べると、その一年が健康で過ごせると言われています。豆まきに使われる豆は『福豆』と呼ばれ、年の数を食べると身体に福が入り、健康でいられると考えられていました。さらに福豆は、炒った豆なので鬼や病気に打ち勝つという意味が込められています。

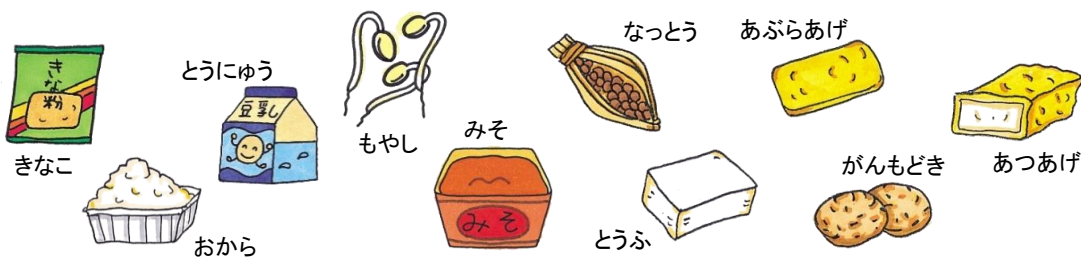
●大豆のパワー●

大豆は「畑のお肉」とも言われ、肉に負けないくらいの栄養がたくさん含まれています。体を作る大切な質の良いたんぱく質、貧血予防に良い鉄分、骨を丈夫にするカルシウムやお腹の調子を整える食物繊維、疲労回復に良いビタミンB1などが含まれています。



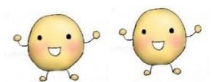
大豆から作られる食べ物

節分の豆になる「大豆」も和食には欠かせない食材です。大豆から作られる食べ物を、お子様と一緒に確認し、毎日の食事にも積極的に取り入れましょう。



大豆の効果

- ・体を温める、体を作る
- ・脳の活性化、貧血予防
- ・ダイエット効果
- ・整腸作用、便秘予防
- ・骨を丈夫にする
- ・記憶力向上



今月の献立から

ポークビーンズ

◆材料 4人分◆

豚肉	50g
にんじん	50g
玉ねぎ	100g
大豆(水煮)	35g
ケチャップ	大さじ1
食塩	少々
コンソメの素	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
水	適量

◆作り方◆

- ①大豆の水煮は湯通しする。
- ②玉ねぎ、にんじんは1cm角に切る。
- ③鍋に豚肉、切った玉ねぎ、にんじん、水を入れ、煮込み、塩以外の調味料を加える。
- ④③に大豆を加えて味が染み込むまでよく煮込み、塩で味を調える。

●恵方巻～今年は南南東～●

恵方巻の長い形は「長生き出来るように」との願いが込められています。恵方巻には7種類の具材が入っていますが、これは七福神に由来するものだと考えられ、縁起物として恵方巻が節分に食べられるようになりました。その年毎に決まっている方角に向かって、黙って巻きずしを食べると願いが叶うと言われています。また、7種類の具を巻く事で、福を巻き込む、縁を切らないという意味も込められています。小さいお子様には、細巻きにしたり、海苔を細かくちぎって、ご飯の周りに貼り付けたりと、食べやすいようにすると良いです。

