

2026年 2月

献立表

ひだまり保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名				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	その他		
2 16 ／ 月	ご飯 鶏の山賊焼き風 三色ナムル 味噌汁	七分づき米／きび砂糖／オリーブ油／ごま油／じゃがいも／マカロニ／えいようかん	鶏肉／油揚げ／味噌／牛乳／きな粉	にんにく／しょうが／ほうれんそう／にんじん／もやし／玉葱	醤油／本みりん／米酢／煮干しだし／塩	牛乳 えいようかん マカロニあべかわ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 11.0 g
3 17 ／ 火	ご飯 さばの塩こうじ焼き 五目豆 すまし汁 果物	七分づき米／オリーブ油／糸こんにやく／きび砂糖／ごま油	まさば／大豆／鶏肉／木綿豆腐／わかめ／しらす干し	にんじん／れんこん／ごぼう／こまつな／ぶなしめじ	塩こうじ／清酒／醤油／かつお昆布だし／塩	麦茶 わかめとしらす おにぎり	エネルギー 490 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 12.1 g
4 18 ／ 水	ご飯 トンテキ ちやつ 味噌汁	七分づき米／きび砂糖／オリーブ油／薄力粉／なたね油	豚肉／刻み昆布／油揚げ／あおさ／味噌／牛乳／豆乳／きな粉	にんにく／だいこん／にんじん／れんこん／なめこ／ねぎ	中濃ソース／トマトケチャップ／本みりん／醤油／昆布だし／米酢／塩／かつお昆布だし	牛乳 豆乳きなこ ビスケット	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.9 g
5 19 ／ 木	ご飯 鮭の南部焼き 和風サラダ 味噌汁 果物	七分づき米／黒ごま／オリーブ油／きび砂糖／薄力粉／なたね油	生鮭／わかめ／味噌／牛乳／豆乳	キャベツ／にんじん／きゅうり／こねぎ／玉葱／なす	醤油／本みりん／清酒／米酢／かつお昆布だし／ベーキングパウダー	牛乳 キャラットマフィン	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.0 g
6 20 ／ 金	チキンカレー コーンサラダ	七分づき米／オリーブ油／じゃがいも／なたね油／薄力粉／きび砂糖	鶏肉／牛乳／豆乳	にんにく／セロリ／りんご／ブルーベリー／玉葱／にんじん／キャベツ／きゅうり／とうもろこし 缶詰(ホール)／かぼちゃ／しょうが	塩／中濃ソース／トマトケチャップ／カレー粉／米酢／シナモン	牛乳 スイートパンプキン	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.2 g
7 21 ／ 土	豚丼 酢の物 すまし汁	七分づき米／オリーブ油／糸こんにやく／きび砂糖／なたね油／米粉	豚肉／わかめ／味噌／牛乳／豆乳	玉葱／にんじん／さやいんげん／きゅうり／チンゲンツアイ／なめこ	かつお昆布だし／醤油／米酢／塩／ベーキングパウダー	牛乳 みそ蒸しパン	エネルギー 596 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 19.7 g
9 ／ 月	ご飯 豚肉のバーベキュー焼き 納豆和え 味噌汁	七分づき米／オリーブ油／じゃがいも／さつまいも／きび砂糖／なたね油／ホットケーキミックス	豚肉／挽きわり納豆／油揚げ／味噌／牛乳／豆乳	にんにく／りんご／こまつな／にんじん／はくさい	塩／醤油／米酢／煮干しだし	牛乳 さつまいもドーナツ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 20.0 g
10 24 ／ 火	ご飯 さわらの照り焼き 菜の花と厚揚げみそ炒め 根菜汁 果物	七分づき米／きび砂糖／オリーブ油／ごま油／かたくり粉／さといも	さわら／生揚げ／味噌／豚ひき肉	なばな／にんじん／ぶなしめじ／ごぼう／かぶ／ねぎ／しょうが	醤油／本みりん／清酒／かつお昆布だし／塩	麦茶 肉そぼろおにぎり	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 10.9 g
12 26 ／ 木	ご飯 鶏肉の玉ねぎ焼き にんじんのたらこ炒め 味噌汁 果物	七分づき米／きび砂糖／オリーブ油／糸こんにやく／ごま油	鶏肉／たらこ／味噌／生鮭	玉葱／にんじん／さやいんげん／だいこん／こまつな／えのきたけ／こねぎ	醤油／米酢／本みりん／清酒／かつお昆布だし／塩	麦茶 鮭おにぎり	エネルギー 490 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 9.0 g
13 27 ／ 金	卵とじうどん じゃがいものサラダ	干しうどん／きび砂糖／かたくり粉／じゃがいも／オリーブ油／米粉／なたね油	鶏肉／鶏卵／牛乳	ねぎ／こまつな／玉葱／ぶなしめじ／にんじん／きゅうり	かつお昆布だし／清酒／本みりん／醤油／米酢／ココアパウダー／ベーキングパウダー	牛乳 ココアケーキ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.5 g
14 28 ／ 土	ブロッコリーチャーハン パプリカのマリネ わかめスープ	七分づき米／オリーブ油／きび砂糖／薄力粉／なたね油	豚肉／わかめ／牛乳／豆乳	ブロッコリー／にんじん／ねぎ／とうもろこし缶詰(ホール)／玉葱／黄パプリカ／えのきたけ／いちごジャム	塩／醤油／米酢／かつお昆布だし／ベーキングパウダー	牛乳 豆乳スコーン	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.7 g
25 ／ 水	ナチュラル ミートローフ ブロッコリーのピクルス 野菜スープ	ナチュラル(パン)／オリーブ油／パン粉／かたくり粉／きび砂糖／さつまいも	豚ひき肉／牛乳	玉葱／とうもろこし缶詰(ホール)／グリーンピース／にんじん／ブロッコリー／黄パプリカ／カリフラワー／レモン	塩／ナツメグ／トマトケチャップ／米酢／かつお昆布だし／醤油	牛乳 さつまいもの レモン煮	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 17.4 g



- ◎0. 1. 2歳児の食事は幼児の80%の量で、お昼に豆乳を飲みます。
◎食べ物と体の動きによって分類しています。
◎当日入荷する材料の都合により、食材を変更することがありますのでご了承ください。
献立変更については、その都度お知らせいたします。
◎咀嚼・嚥下の機能が未発達な0歳児～2歳児クラスは、一部食材を変更または、調理法を変えて提供します。
◎年間を通して、災害時の備蓄品の食材を献立の中に取り入れていきます。
◎蜂蜜・黒砂糖は、てんさい糖・きび砂糖・メープルシロップに変更になることがあります。
◎果物は旬のものを使っていきたいと思っておりますが、気温や天候に左右されやすく変更が多くなってしまうため、「果物」の表記のみにさせていただきます。詳細はディスプレイをご覧ください。
◎保育園の食事では、そば・ビーナッツ・くるみ・エビ・カニは使用しません。



だいたいどころ便り 2月



2月3日は**節分**です。節分とは、「季節を分ける」という意味で、季節が変わる日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日をさします。もともとは年に4回あったのですが、昔の農業に携わって暮らしていた人たちは、草木が芽を出す春を待ち望んでいたということから、節分という立春の前日をさすようになりました。みんなが健康で幸せに過ごせるようにという願いを込めて、悪いもの(鬼)を追出す日です。

鬼ってなに？

悪い病気や邪気のこと。
鬼はどこにでもいて、心の中に入ってくることもあります。
おこりんぼうおに、よくばりおに、なまけものおに…。
みんなの心の中にもいるかもしれない鬼も、まとめて追い出してしまいましょう。



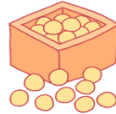
鬼が嫌いなものは？

鬼は、鰯(イワシ)の生臭いにおいと、柊(ヒイラギ)の痛いゲが大の苦手。鰯の頭を焼いて、それを柊の小枝にさしたものをヤイカガシといいます。家の門や軒下、玄関先に取り付けると、鬼が入ってこないそうですよ。



どうして豆をまくの？

悪いもの(鬼)を追ひ払い、良いもの(福)を呼び込むためです。豆にはたくさんの栄養が含まれているから、鬼を追ひ出すパワーがいっぱい！
「鬼は外、福は内」など様々なかけ声があります。豆を、自分の歳の数だけ食べると、体が丈夫になって、病気になるにくいといわれています。



恵方巻の恵方ってなに？

恵方巻は、節分をお祝いしたり、商売繁盛を祈願したことで始まったといわれています。
恵方とは、年神様のいる方角のこと。この方向に向かってすることは、すべて吉となるとされています。

2026年は、南南東！



※豆まきでよく使われる**煎り大豆**は、窒息・誤嚥しやすい食材のため、5歳以下の子供には食べさせないよう、消費者庁でも注意喚起されています。ご家庭でもご注意ください。



2月3日の昼食では、**五目豆**、おやつには**わかめとしらすおにぎり**を提供します。(炒り大豆は食べません)

しらすの多くは、**カタクチイワシ**の稚魚で、丸ごと食べられるので栄養も豊富に含んでいます。やいかがし作りで嗅いだ鰯の匂いを思い出しつつ、しっかり食べて、体の中の鬼も追い出せたらいいですね。

今月の郷土料理・ご当地グルメ ～三重県～

トンテキ、ちゃつ
＜4、18日 昼食＞

☆トンテキ

トンテキは、三重県四日市市発祥のご当地グルメ。分厚く切った豚ロース肉をにんにくとラードで焼き上げ、ソースやしょうゆベースの濃厚な黒いソースで味つけするのが一般的です。ボリュームがあり、スタミナ料理として親しまれています。



☆ちゃつ

ちゃつとは、もともと仏事で作られていた精進料理で、盛り付けられていた朱塗りの木皿の名称が「ちゃつ」と呼ばれていたことから、この名前がついたとされています。

酸味のある煮物で、料理を白く仕上げるために、しょうゆを使用しない点が特徴です。



延長おやつ献立表

	2・16(月)	3・17(火)	4・18(水)	5・19(木)	6・20(金)	7・21(土)
延長おやつ	のりしおボテト	メープル蒸しパン	りんごゼリー	ツナおにぎり	シュガートースト	お麩スナック
材料	じゃがいも・オリーブ油・塩・あおのり	米粉・水・ベーキングパウダー・メープルシロップ・なたね油	りんごジュース・寒天・きび砂糖	米・ツナ缶・醤油	米パン・きび砂糖・なたね油	麩・なたね油・きな粉・きび砂糖
	9(月)	10・24(火)	25(水)	12・26(木)	13・27(金)	14・28(土)
延長おやつ	焼きおにぎり	ココアプリン	おかかおにぎり	焼きビーフン	ふかし芋	ブルーベリージャムサンド
材料	七分づき米・本みりん・醤油	豆乳・ゼラチン・きび砂糖・ココアパウダー	七分づき米・かつお節・醤油	ビーフン・オリーブ油・豚ひき肉・ねぎ・人参・塩・醤油・ごま油	さつまいも	米パン・ブルーベリージャム