



## 2月 給食献立表



令和 8年

りとせ相模大野こども園

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2 月	ご飯 鶏の照り焼き 小松菜ともやしの納豆和え じゃがいもと油揚げの味噌汁 パイン缶	麦茶 野菜せんべい 牛乳 キャロットケーキ	・鶏肉・納豆・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・豆乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・片栗粉・上白糖 ・薄力粉	・こまつな ・にんじん・もやし ・パイン缶
3 火	ご飯 大豆と鶏ひき肉のカレー きやべつの塩昆布和え ほうれんそうのスープ パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 せつぶん蒸しパン	・鶏肉・大豆 ・牛乳 ・豆乳	・精白米・いりごま ・薄力粉・調合油・上白糖	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・キャベツ ・きゅうり・塩昆布・ほうれんそう ・えのきたけ・しょうが
4 水	ご飯 豚肉のしょうが焼き スパゲティサラダ お麩と玉ねぎの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 せんべい 牛乳 チーズクッキー	・豚肉 ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳 ・チーズ・豆乳	・精白米・調合油 ・マカロニ ・上白糖・マヨドレ・お麩 ・薄力粉	・しょうが・たまねぎ・ピーマン ・にんじん・キャベツ・きゅうり
5 木	ご飯 チャブチェ さつま芋とツナのサラダ 豆腐とわかめの中華スープ りんご	麦茶 クラッカー 牛乳 お好み焼き	・豚肉 ・ツナ・削り節 ・木綿豆腐・牛乳	・精白米・はるさめ ・ごま油・上白糖・さつまいも ・マヨドレ・いりごま ・薄力粉	・にんじん・キャベツ・しいたけ ・もやし・にんにく・しょうが ・コーン・たまねぎ ・ブロッコリー・わかめ・りんご
6 金	食パン スパニッシュオムレツ 切干大根サラダ カリフラワーと白菜のスープ ゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 しらすわかめおにぎり	・鶏ひき肉 ・鶏卵 ・削り節・牛乳 ・しらす干し	・食パン・砂糖・調合油 ・精白米・ごま	・かぼちゃ・たまねぎ・白菜・わかめ ・ほうれんそう・トマトケチャップ ・切干大根・にんじん・きゅうり ・コーン・カリフラワー・みかん缶
7 土	味噌煮込みうどん コロコロサラダ パナナ	麦茶 リッツ 麦茶 ゼリー せんべい	・鶏肉 ・淡色辛みそ ・ゼリー	・うどん・上白糖 ・じゃがいも	・にんじん・しめじ・はくさい ・パナナ・いんげん
9 月	ご飯 厚揚げの中華炒め ナムル 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	麦茶 野菜せんべい 牛乳 しらすトースト	・厚揚げ ・豚肉・チーズ・しらす ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・じゃがいも ・調合油・食パン ・上白糖・ごま油・ごま	・にんじん・いんげん ・ほうれんそう・もやし ・切干しだいこん・わかめ ・オレンジ・焼きのり
10 火	サンマー麺 ポテトサラダ パナナ ヨーグルト	麦茶 ビスケット 牛乳 五平餅	・豚肉 ・牛乳・淡色辛みそ ・ヨーグルト	・中華めん・ごま油 ・片栗粉・じゃがいも ・マヨドレ・精白米・上白糖 ・いりごま	・はくさい・もやし ・にんじん・にら・にんにく ・きゅうり・パナナ
11 水	<div>  <h2 style="text-align: center;">建 国 記 念 の 日</h2>  </div>				
12 木	麦ご飯 照り焼きつくね ひじきのチーズサラダ さつまいもの味噌汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 じゃがいももち	・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・チーズ ・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・押麦・片栗粉 ・いりごま・調合油・上白糖 ・マヨドレ・マーガリン ・さつまいも・じゃがいも	・長ねぎ・えのきたけ・ひじき ・きゅうり・にんじん ・もやし・たまねぎ
13 金	ご飯 鮭の韓国風照り焼き ブロッコリーの味噌サラダ ニラとたまねぎのスープ パイン缶	麦茶 ビスケット 牛乳 ハートパイ	・鮭・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・いりごま ・ごま油・上白糖・パイシート ・調合油	・長ねぎ・こねぎ・にんにく ・ブロッコリー・にんじん ・キャベツ・しめじ・にら ・たまねぎ・パイン缶
14 土	麻婆丼 えのきと青梗菜のスープ りんご	麦茶 リッツ 麦茶 ゼリー せんべい	・鶏ひき肉・赤色辛みそ ・豆腐 ・ゼリー	・精白米・調合油・上白糖 ・片栗粉・ごま油	・にんにく・しょうが・にんじん ・長ねぎ・えのきたけ・チンゲンサイ ・りんご
16 月	ご飯 鶏肉の味噌マヨドレ焼き 切干大根の煮物 わけぎと豆腐のすまし汁 みかん	麦茶 野菜せんべい 麦茶 フルーツヨーグルト	・鶏肉・淡色辛みそ ・竹輪・木綿豆腐 ・ヨーグルト	・精白米・砂糖・マヨドレ	・切干しだいこん・にんじん ・いんげん・わけぎ・みかん ・みかん缶・パナナ ・パイン缶
17 火	ハヤシライス 白菜のツナサラダ ブロッコリーのコンスープ ゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 りんごケーキ	・豚肉 ・ツナ ・牛乳・豆乳	・精白米・調合油・ごま油 ・上白糖・いりごま・薄力粉	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・にんにく・トマト ・はくさい・コーン・ブロッコリー ・ほうれんそう
18 水	ご飯 千草焼き コロコロ野菜の納豆和え 玉ねぎとわかめの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 せんべい 牛乳 青のりすなっ麩	・鶏ひき肉・鶏卵・納豆 ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖	・にんじん・しいたけ・みつば ・だいこん・きゅうり ・わかめ・たまねぎ・あおのり
19 木 <small>ほしこ リクエスト メニュー</small>	ロールパン れんこんと豚肉の炒め煮 ほうれん草と人参のごま和え ちんげ んさいとじゃが芋のスープ	麦茶 ウエハース みかん缶 牛乳 チュモッパおにぎり	・豚肉 ・牛乳 ・まぐろ水煮	・ロールパン・調合油・上白糖 ・いりごま・じゃがいも ・精白米・マヨドレ・ごま油	・れんこん・さやえんどう・ほうれん草 ・にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ ・みかん缶詰 ・切干しだいこん・焼きのり・こねぎ
20 金	ご飯 麻婆豆腐 ピーマンサラダ 白菜としめじの中華風スープ りんご	麦茶 ビスケット 牛乳 クラッカーサンド	・豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ピーマン・ごま油 ・クラッカー	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・きゅうり ・はくさい・しめじ ・りんご・レーズン
21 土	和風ツナスパゲティ 具だくさんスープ オレンジ	麦茶 リッツ 麦茶 ゼリー せんべい	・ツナ ・ゼリー	・スパゲティ ・調合油・じゃがいも	・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう ・ブロッコリー・パナナ
23 月	<div>  <h2 style="text-align: center;">天 皇 誕 生 日</h2>  </div>				
24 火	ご飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋のコロコロサラダ 大根と小松菜の味噌汁 パイン缶	麦茶 ビスケット 牛乳 さつまいも蒸しパン	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・豆腐・牛乳 ・淡色辛みそ ・豆乳	・精白米・パン粉・調合油 ・じゃがいも・上白糖 ・さつまいも ・薄力粉	・たまねぎ・トマトケチャップ ・にんじん・きゅうり・だいこん ・こまつな・パイン缶
25 水	ほうとうどん ブロッコリーのごま和え パナナ ヨーグルト	麦茶 せんべい 牛乳 おかかチーズおにぎ り	・豚肉・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・チーズ・かつお節 ・ヨーグルト	・うどん・いりごま・上白糖 ・精白米	・ごぼう・だいこん・にんじん ・かぼちゃ・長ねぎ・パナナ ・ブロッコリー・カリフラワー
誕生 26 日 木 <small>メニュー</small>	ケチャップライス 鶏のからあげ マカロニサラダ 春雨スープ みかん	麦茶 ウエハース 牛乳 誕生日コアラケーキ	・鶏肉 ・牛乳 ・ホイップクリーム ・豆乳	・精白米・調合油・片栗粉 ・じゃがいも・マヨドレ ・はるさめ・いりごま・薄力粉 ・上白糖	・にんじん・たまねぎ・コーン ・トマトケチャップ・きゅうり ・チンゲンサイ・みかん缶
27 金	麦ご飯 鮭の西京焼き ほうれん草の白和え わけぎとかぶのすまし汁 オレンジ	麦茶 ビスケット 牛乳 レーズンクッキー	・さけ・甘みそ ・豆腐・牛乳	・押麦・上白糖 ・いりごま・精白米 ・薄力粉・マーガリン	・ほうれんそう・しいたけ ・にんじん・わけぎ・かぶ・オレンジ ・レーズン
28 土	中華丼 わかめスープ りんご	麦茶 リッツ 麦茶 ゼリー せんべい	・鶏肉 ・ゼリー	・精白米・ごま油・片栗粉 ・じゃがいも ・せんべい・上白糖	・はくさい・にんじん ・もやし・長ねぎ ・チンゲンサイ・たまねぎ・りんご

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
当月の平均栄養量	544kcal	20.2g	16.3g	229mg	2.1mg	198μg	0.33mg	0.38mg	28mg	5.1g	1.8g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

# 2月きゅうしょくだより



2月の行事といえば「節分」です。節分は、立春の前日で季節が分かれる日を意味します。暦のうえではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。みんなが楽しみにしている発表会もありますね。風邪などをひかないよう、栄養満点のおいしい給食を提供していきたいと思います。

## 節分に大豆をまくのはどうして？



日本では、昔から米や麦、ひえ、あわ、大豆には精霊が宿っていると考えられていました。その中でも大豆はもっとも粒が大きく、より多くの精霊がやどるとされています。そのため鬼退治に最適とされ、豆まきに使われているのです。そしてもう一つ、「魔の目に豆をぶつけ、魔を滅する」の語呂合わせとしての意味もあります。

また、豆まきには炒った大豆を使うのが一般的です。これは、豆を「炒る」と悪いものを「射る」をかけているといわれています。生の豆を万が一拾い忘れたとき芽が出ると「邪気が芽を出す」ことを意味し、縁起が悪いので、必ず炒った豆を使います。

## 大豆は栄養満点！

「畑の肉」といわれる大豆は、からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食品です。日本では弥生時代から栽培されていて、豆腐や納豆、味噌や醤油など、様々な食品や調味料に加工して食べられています。

みなさん、いくつ思い浮かびますか？



## 2月のメニュー紹介

### ・3日（火）節分メニュー

節分にちなんだおやつを提供します。

### ・5日（木）絵本メニュー

「ぎょうれつのできるすうぷやさん」という絵本にでてくる「ぴかぴかとまととじゃがいものすうぷ」を作ります♪



### ・12日（木）ぺえじ・ずかんぐみリクエストメニュー

ぺえじ・ずかんぐみは、お子様ランチみたいなお給食がいい！ということで、オムライス・ハンバーグ・フライドポテト・ブロッコリー・コーンスープをリクエストしてくれました◎ おやつはりんごジュース、ホットケーキに自分たちで絵を描く予定です♪

### ・22日（木）誕生会ケーキ

2月の誕生日ケーキに飾るジャムはまだ内緒です！お楽しみに♪

## 食べ物クイズ

実は卵には旬があり、2～4月ごろと言われています。どうしてこの時期が旬になるのでしょうか？

- ① 鶏がエサをたくさん食べるから
- ② 寒い方が卵をたくさん産むから
- ③ 気温が低く卵が傷みにくいから

答え①鶏がエサをたくさん食べるから

冬の寒い時期は、鶏は栄養を蓄えるためにエサをたくさん食べ、さらに栄養を逃がさないように卵を産みにくくします。

そのため栄養がぎゅっと詰まったおいしい卵になるといわれています。

