



2月

京料理花萬

給食だより

寒さに負けず、子どもたちの元気な笑い声が毎日ひびいています。

2月は、節分や立春など季節のうつりかわりを感じる行事があり、少しずつ春の足音が近づいてくる時期です。

まだ冷たい風も吹きますが、しっかり食べて体をあたためながら、みんなで元気に過ごしていきたいですね。

今月も、食事の時間が子どもたちの「おいしい」「たのしい」であふれますように。



昔から伝わる行事・初午（はつうま）について



「初午（はつうま）」とは、2月の最初の“うまの日”に、食べ物がたくさんとれるようにお願いした日のことです。

昔の人たちは、農作物の豊作を願って稻荷神社にお参りし、お礼として油揚げをお供えしました。この油揚げが由来となり、いなり寿司を食べる地域もあるなど、食べ物の恵みに感謝する日として親しまれています。

今では“食べ物を大切にして、今年も元気に過ごせますように”という思いをこめて紹介される、季節の行事のひとつです。

2月3日は節分の日

節分とは「季節の変わり目」という意味で、立春、立夏、立秋、立冬の前日を指します。しかし現在は、**節分**といえば立春の前日のみを指します。

栄養満点の大豆



北海道でや東北では豆まきに落花生を使うことが多いですが、一般的には炒った大豆を使用します。大豆は味噌や醤油などの調味料や大豆加工品など様々な日本料理に欠かせない食材です。植物の中では唯一お肉に匹敵する良質なたんぱく質を含み、脂質やミネラル・ビタミンも豊富に含まれています。

・レシチン

動脈硬化、コレステロールの低下作用、記憶力 UP

・オリゴ糖

腸内の善玉菌の餌となる整腸作業

・大豆たんぱく

肥満の改善効果、良質なたんぱく質

・イソフラボン

女性ホルモンと似た作用を示す、骨粗鬆症予防

・サポニンリノール酸

コレステロールの低下作用、肥満予防と解消

大豆とひじきのやさしい煮物(2~3人分)

大豆とひじきを使った、栄養たっぷりの煮物です。

ひじきやにんじんは形を残しながら、やわらかく煮ることで、「噛む」「味わう」経験を大切にした一品にしています。

【材料】



・水煮大豆……100g

・乾燥ひじき……5g

・にんじん……1/4 本

・だし汁……150ml

・砂糖……小さじ 1

・しょうゆ……小さじ 1

・みりん……小さじ 1

【作り方】

ひじきは水で戻し、長いものは適当な長さに切る。

にんじんは細めの短冊切りまたはいちょう切りにする。

鍋にだし汁・にんじん・ひじきを入れて火にかけ、弱火でやわらかくなるまで煮る。大豆と調味料を加え、さらに煮合めて全体に味をなじませる。具材がやわらかくなったら完成。

冬野菜はなぜ甘いの？

寒い季節に旬を迎える冬野菜は、夏の野菜に比べて甘く感じることがあります。これは、寒さから身を守るため、野菜の中に糖分をたくわえる性質があるためです。にんじんや大根、白菜などは、気温が下がるとでんぷんを糖に変え、凍らないように育ちます。そのため、加熱すると甘みが増します。給食では、冬野菜の自然な甘みを生かし、だしをきかせた調理を心がけています。

○○ 献立一覧表 ○○

2026年 2月 [りた保育園 (幼児)]

	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
昼食	筑前煮 豆腐のなめこあんかけ 大根とわかめの味噌汁 七分つき米 一品: ほうれん草のお浸し	◎節分 節分巻き寿司 五目豆 根菜のすまし汁 フルーツ: みかん	さわらの味噌漬け ぜんまいの煮物 はんぺんとわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ: バナナ	タンドリーチキン かぶのそぼろあんかけ しめじともやしの味噌汁 七分つき米 一品: 白菜の甘酢	ツナとコーンのピラフ プロッコリーのゆで卵 コンソメスープ フルーツ: バナナ	焼きそば プロッコリーのごま和え 中華スープ フルーツ: りんご 乳児: グレープフルーツ
	きなこトースト 牛乳	鬼まんじゅう 牛乳	りんごゼリー 牛乳	きつねおにぎり 牛乳	レーズン入りバナナケーキ 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
	<一日合計> エネルギー: 547 kcal 蛋白質: 27 g 脂質: 18 g 炭水化物: 73 g 鉄: 2.5 mg 塩分: 3.1 g	<一日合計> エネルギー: 609 kcal 蛋白質: 20 g 脂質: 13 g 炭水化物: 108 g 鉄: 2 mg 塩分: 1.9 g	<一日合計> エネルギー: 442 kcal 蛋白質: 19 g 脂質: 12 g 炭水化物: 68 g 鉄: 2.2 mg 塩分: 1.6 g	<一日合計> エネルギー: 584 kcal 蛋白質: 23 g 脂質: 16 g 炭水化物: 92 g 鉄: 2.2 mg 塩分: 1.7 g	<一日合計> エネルギー: 575 kcal 蛋白質: 15 g 脂質: 16 g 炭水化物: 100 g 鉄: 1.3 mg 塩分: 1.2 g	<一日合計> エネルギー: 368 kcal 蛋白質: 16 g 脂質: 14 g 炭水化物: 49 g 鉄: 1.5 mg 塩分: 1.1 g
	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
	炊き込みご飯 さわらのバター醤油焼き キャベツと竹輪のおかか和え 豆腐と大根のすまし汁 フルーツ: オレンジ	キーマカレー 野菜サラダ ヨーグルト	建国記念日	鮭のさっぱりみぞれ煮 ひじき入り白和え なすともやしの味噌汁 七分つき米 フルーツ: バナナ	五目マー婆ー豆腐 ほうれん草のお浸し 玉ねぎとわかめの味噌汁 七分つき米 一品: ジャーマンポテト	おにぎり (ゆかり) きつねうどん きんぴらごぼう フルーツ: グレープフルーツ
昼食	じゃこトースト 牛乳	抹茶ういろう 乳児: バナナ 牛乳		ドーナツ 牛乳	豆腐のガトーショコラ 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳
	<一日合計> エネルギー: 525 kcal 蛋白質: 24 g 脂質: 17 g 炭水化物: 74 g 鉄: 1.9 mg 塩分: 2.1 g	<一日合計> エネルギー: 463 kcal 蛋白質: 14 g 脂質: 12 g 炭水化物: 81 g 鉄: 1.8 mg 塩分: 1.3 g	<一日合計> エネルギー: 0 kcal 蛋白質: 0 g 脂質: 0 g 炭水化物: 0 g 鉄: 0 mg 塩分: 0 g	<一日合計> エネルギー: 580 kcal 蛋白質: 22 g 脂質: 15 g 炭水化物: 94 g 鉄: 4.1 mg 塩分: 2.3 g	<一日合計> エネルギー: 462 kcal 蛋白質: 20 g 脂質: 16 g 炭水化物: 66 g 鉄: 2.6 mg 塩分: 2.3 g	<一日合計> エネルギー: 578 kcal 蛋白質: 20 g 脂質: 19 g 炭水化物: 89 g 鉄: 1.8 mg 塩分: 2 g
	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
	かれいのピカタ 卵の花 麸と玉ねぎの味噌汁 七分つき米 フルーツ: バナナ	天ぷら 青菜と湯葉の和え物 麸とわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ: みかん	スペイン風オムレツ ほうれん草ののり納豆あえ じゃがいものポタージュ風 七分つき米 一品: きのこのマリネ	回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ 七分つき米 フルーツ: グレープフルーツ	豚肉の生姜焼き 切干しのサラダ 厚揚げとえのきの味噌汁 七分つき米 フルーツ: オレンジ	ロールパン マカロニグラタン キャベツとベーコンの洋風煮 フルーツ: りんご 乳児: グレープフルーツ
	いちごミルク寒 牛乳	ヨーグルトスコーン 牛乳	フライドポテト 牛乳	ブルーベリーヨーグルトケーキ 牛乳	ラスク 牛乳	ミニたい焼き 牛乳
昼食	<一日合計> エネルギー: 469 kcal 蛋白質: 21 g 脂質: 13 g 炭水化物: 71 g 鉄: 1.7 mg 塩分: 1.1 g	<一日合計> エネルギー: 488 kcal 蛋白質: 20 g 脂質: 9.4 g 炭水化物: 85 g 鉄: 1.6 mg 塩分: 1.6 g	<一日合計> エネルギー: 501 kcal 蛋白質: 22 g 脂質: 17 g 炭水化物: 73 g 鉄: 2.8 mg 塩分: 1.9 g	<一日合計> エネルギー: 533 kcal 蛋白質: 17 g 脂質: 17 g 炭水化物: 81 g 鉄: 1.1 mg 塩分: 1.5 g	<一日合計> エネルギー: 574 kcal 蛋白質: 22 g 脂質: 24 g 炭水化物: 71 g 鉄: 2.1 mg 塩分: 1.4 g	<一日合計> エネルギー: 424 kcal 蛋白質: 14 g 脂質: 18 g 炭水化物: 55 g 鉄: 0.7 mg 塩分: 1.4 g
	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
	天皇誕生日	鶏肉と卵の親子煮 白菜の塩昆布和え なすと油揚げの味噌汁 七分つき米 一品: さつま芋のバター焼き	さわらの照り焼き きゅうりとわかめのごま和え かき玉風味噌汁 七分つき米 フルーツ: オレンジ	おにぎり (ゆかり) しょうゆラーメン 小松菜のツナ和え フルーツ: バナナ	もやしと豚肉のしゃきしゃき炒め ひじきの和風煮 麸としめじの味噌汁 七分つき米 フルーツ: グレープフルーツ	焼きうどん 青菜の磯和え ゆばとわかめのすまし汁 フルーツ: りんご 乳児: オレンジ
	あずき蒸しパン 牛乳	おからドーナツ 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	ピザトースト 牛乳	ミニメロンパン 牛乳	
	<一日合計> エネルギー: 0 kcal 蛋白質: 0 g 脂質: 0 g 炭水化物: 0 g 鉄: 0 mg 塩分: 0 g	<一日合計> エネルギー: 643 kcal 蛋白質: 25 g 脂質: 23 g 炭水化物: 90 g 鉄: 2.6 mg 塩分: 2 g	<一日合計> エネルギー: 558 kcal 蛋白質: 21 g 脂質: 18 g 炭水化物: 81 g 鉄: 2.6 mg 塩分: 2.2 g	<一日合計> エネルギー: 352 kcal 蛋白質: 12 g 脂質: 7.9 g 炭水化物: 62 g 鉄: 1.6 mg 塩分: 1.1 g	<一日合計> エネルギー: 534 kcal 蛋白質: 23 g 脂質: 20 g 炭水化物: 72 g 鉄: 3.8 mg 塩分: 1.9 g	<一日合計> エネルギー: 430 kcal 蛋白質: 18 g 脂質: 16 g 炭水化物: 59 g 鉄: 1.9 mg 塩分: 1.8 g

* 都合により献立を変更することがあります。