





よていこんだて

令和 8年 2月号
末崎こども園
栄養士 永井 祐子

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
予定		豆まき会	完全給食 避難訓練	お楽しみ会	一日入園	
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	<ul style="list-style-type: none">・なまあげとぶたにくのみそいため・さつまいもサラダ・だいこんのすましじる・くだもの	<ul style="list-style-type: none">・いわしのうめこ・こまつなごまあえ・けんちんじる・くだもの	<ul style="list-style-type: none">・きつねどんぶり・くたくさんみそしる・くだもの	<ul style="list-style-type: none">・とりのからあげ・ツナサラダ・もやしのみそしる・くだもの	<ul style="list-style-type: none">・チーズオムレツ・きりぼしだいこんのケチャップに・じゃがいものみそしる・くだもの	<ul style="list-style-type: none">・コーンのごはん・しめじのみそしる
おやつ	ぎゅうにゅう フレーンクッキー	ぎゅうにゅう おにさんむしパン	ぎゅうにゅう スイートポテト	のむヨーグルト マーラカオ	ぎゅうにゅう カレーピラフ	
日	9	10	11	12	13	14
予定		一日入学	建国記念の日		卒園写真	おにぎりの日△
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	<ul style="list-style-type: none">・がんものにつけ・シルバーサラダ・とんじる・くだもの	<ul style="list-style-type: none">・チーズタッカルビふう・もやしのナムル・わかめスープ・くだもの		<ul style="list-style-type: none">・さけのてりやき・にくじゃが・はくさいのいみそしる・くだもの	<ul style="list-style-type: none">・バレンタインハンバーグカレー・ヨーグルトサラダ・むぎちゃ	おにぎり、飲み物を持てきてください。
おやつ	ぎゅうにゅう パターロールパン	むぎちゃ ゆかりごはん		ぎゅうにゅう おさつプリッツ	やさいジュース どうぶつプラクー	
日	16	17	18	19	20	21
予定	おひなさま飾り		完全給食 誕生児参観 うめっこひろば			
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	<ul style="list-style-type: none">・あつやきたまご・きりぼしだいこんとごんぶのにも・よせなべふう・くだもの	<ul style="list-style-type: none">・にくだんごあんかけ・ばんさんすう・なめこじる・ゼリー	<ul style="list-style-type: none">・はるまきどんぶり・わかめとコーンのスープ・くだもの	<ul style="list-style-type: none">・チーズはんぺんフライ・きりぼしだいこんのナムル・たまねぎのみそしる・くだもの	<ul style="list-style-type: none">・やきメンチカツ・ひじききんぴら・とうふのみそしる・ゼリー	<ul style="list-style-type: none">・ツナのたきこみごはん・じゃがいものみそしる
おやつ	ぎゅうにゅう もちもちかぼちゃ	ぎゅうにゅう ブルーベリーケーキ	むぎちゃ おたのしみデザート	ヨーグルト せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット	
日	23	24	25	26	27	28
予定	天皇誕生日		完全給食	完全給食 お別れ会		おにぎりの日△
未満児主食		ごはん			ごはん	
昼食		<ul style="list-style-type: none">・ミートローフ・シーザーサラダ・ぶのみそしる・ゼリー	<ul style="list-style-type: none">・ほうとうふううどん・ひじきとじゃがいものにも・くだもの	<ul style="list-style-type: none">・いなりすし・サンドイッチ・ナゲット・ミートボール・サラダ・コンソメスープ・くだもの・ゼリー	<ul style="list-style-type: none">・ぶたにくとごぼうのうまに・おさつスティック・えのきのみそしる・くだもの	おにぎり、飲み物を持てきてください。
おやつ		のむヨーグルト きなこボール	ぎゅうにゅう しんげんもちふうトースト	むぎちゃ せんべい	ヨーグルト せんべい	

※献立は都合により変更になる場合があります。

※今月の果物はいよかん、ポンカン、オレンジ、バナナなどの予定です。



寒さに負けずのり切りましょう

暦のうえでは、立春を迎えますが、1年でいちばん寒い季節です。空気が乾燥していて、感染症などが流行しやすくなります。室内の換気と加湿を心がけて、冬をのり切りましょう。



今月の目標

かぜをひかない元気な体を作ろう



節分って何？

節分は立春の前日、冬の季節が終わって春の季節に移るとい季節の変わり目を意味します。昔から、この日に厄除けの行事が行われていました。昔の人は災いは鬼がもってくると信じていて、「鬼は外」の掛け声で豆をまいて鬼を追い払い、家族の健康や幸せを願いました。豆は「まめに暮らせるように」という縁起も担っています。



今月の郷土料理 山梨

☆ほうとう

小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」をかぼちゃやきのこ、季節の野菜、肉類を味噌仕立ての汁で煮込んだものです。武田信玄自らの伝家の宝刀で麺を細く切ったことから「宝刀」の名が生まれたという説もあります。給食では食べやすいようにうどんで作ります。

☆ひじきとじゃがいもの煮物

富士登山の安全と無事、暑い夏の健康を祈願するものとして、富士山開きの7月1日に食べられている煮物です。山のもの（じゃがいも）と海のもの（ひじき）を使ったこの料理を富士山の神棚に供えているそうです。

☆信玄餅風トースト

信玄餅とは山梨県を代表する土産菓子で、きなこをまぶした餅に黒蜜にかけて食べる和菓子です。給食ではこのきなこ黒蜜を使ってトーストにする予定です。

今月の予定平均栄養量

	以上児	未満児
エネルギー	482kcal	533kcal
塩分	1.7g	1.4 g
鉄分	2.7g	2.5g

さくらくみさんにもう一度食べたい給食やおやつメニューを聞きました。今月と来月の献立に取り入れる予定です。太字になっているものです。お楽しみに♪

