



2026年 2月 給食献立表

りせ橋本こども園

日 曜	屋 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	午後おやつ
2 月	ごはん 枝豆とチーズのたまご焼き キャベツのおかか和え 大根の味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・チーズ・たまご ・豆乳・かつお節 ・牛乳	・精白米・油・砂糖 ・ごま油・ごま	・枝豆・玉ねぎ・人参 ・キャベツ・長ねぎ・オレンジ ・大根・小松菜	牛乳 天かすおにぎり
3 火	恵方巻き さわらの照焼き 人参サラダ けんちん汁 ミルクゼリー	りんごのゼリー	・かにかま・さわら ・厚焼きたまご ・鶏肉・牛乳・ゼラチン	・精白米・マヨネーズ ・油・ホットケーキミックス ・バター・砂糖	・きゅうり・のり・キャベツ ・人参・ごぼう・長ねぎ ・バナナ・りんごジュース	牛乳 バナナケーキ
4 水	食パン タンドリーチキン ひじきサラダ じゃがいものスープ パナナ	ミレービスケット	・鶏肉・牛乳 ・プレーンヨーグルト ・豆乳・きな粉・ゼラチン	・食パン・油・マヨネーズ ・ごま・じゃがいも・砂糖 ・ミレービスケット	・玉ねぎ・ケチャップ・ひじき ・もやし・人参・えのき・バナナ	牛乳 きな粉プリン
5 木	ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草ともやしの和え物 豆腐とわかめの味噌汁 ぶどうゼリー	クラッカー	・豚肉・豆腐・ゼラチン ・牛乳	・精白米・油・ごま油 ・砂糖・薄力粉	・生姜・玉ねぎ・もやし・ほうれん草 ・わかめ・長ねぎ・ぶどうジュース	牛乳 サクサククッキー
6 金	ちゃんぽん 鶏肉の甘辛焼き 胡瓜のごまサラダ ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・豚肉・豆乳・鶏肉 ・かまぼこ・牛乳	・中華めん・油・ごま ・食パン・薄力粉・バター	・キャベツ・もやし・人参・長ねぎ ・きゅうり・コーン・えのき ・みかん缶・もも缶	牛乳 メロンパントースト
7 土	麻婆丼 中華サラダ 青梗菜のスープ	ハイハイせんべい	・豚挽き肉・豆腐 ・牛乳	・精白米・油・砂糖 ・片栗粉・ごま油・じゃがいも ・源氏パイ	・にんにく・生姜・人参 ・長ねぎ・わかめ・きゅうり・青梗菜 ・玉ねぎ	牛乳 源氏パイ
9 月	ごはん スパニッシュオムレツ ひじきとツナのサラダ なすとえのきの味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・ベーコン・チーズ ・たまご・ツナ缶 ・油揚げ・牛乳	・精白米・じゃがいも・砂糖 ・マヨネーズ・ごま ・さつまいも・バター	・玉ねぎ・ほうれん草・ひじき ・人参・いんげん・なす ・えのき・オレンジ	牛乳 スイートポテト
10 火	ごはん ポークチャップ ブロッコリーのごま和え 白菜としいたけの味噌汁 ミルクゼリー	りんごのゼリー	・豚肉・油揚げ ・牛乳・ゼラチン	・精白米・油・バター ・ごま・砂糖・じゃがいも ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・ケチャップ ・ブロッコリー ・白菜・しいたけ・りんごジュース	牛乳 ココアケーキ
11 水	建国記念の日					
12 木	ごはん 厚揚げ麻婆豆腐 胡瓜の中華和え 玉ねぎのスープ ひとくちゼリー	クラッカー	・豚挽き肉・生揚げ ・牛乳・しらす	・精白米・油・砂糖 ・ごま油・片栗粉・じゃがいも	・にんにく・生姜・人参・長ねぎ ・きゅうり・もやし・コーン ・青梗菜・玉ねぎ・枝豆	牛乳 枝豆とじゃこの おにぎり
13 金	ごはん ハート型ハンバーグ キャベツサラダ ホワイトシチュー デザートムース	たべっこペイビー	・豚挽き肉・鶏肉 ・豆乳・牛乳	・パン粉・油・マヨネーズ ・じゃがいも・精白米・バター ・薄力粉・フルーチェ・砂糖	・玉ねぎ・ケチャップ・キャベツ ・きゅうり・コーン・レーズン ・人参・グリーンピース	牛乳 ハートクッキー
14 土	スパゲティミートソース コーンサラダ 厚揚げのスープ	ハイハイせんべい	・豚挽き肉・生揚げ ・牛乳	・スパゲティ・油・砂糖 ・ごま・精白米	・玉ねぎ・にんにく・トマト缶 ・ケチャップ・コーン・人参 ・えのき・塩昆布・キャベツ	牛乳 塩昆布おにぎり
16 月	ごはん あんかけ卵焼き キャベツの甘酢和え じゃがいもの味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・鶏肉・たまご ・牛乳・きな粉	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・じゃがいも・マカロニ	・玉ねぎ・ひじき・キャベツ ・きゅうり・しめじ・小松菜 ・オレンジ	牛乳 マカロニきなこ
17 火	ごはん 鮭のチーズパン粉焼き 和風サラダ 人参の味噌汁 ぶどうゼリー	りんごのゼリー	・さけ・チーズ ・ゼラチン・牛乳	・精白米・薄力粉・パン粉 ・油・ホットケーキミックス ・バター・じゃがいも・砂糖	・キャベツ・きゅうり・コーン ・わかめ・りんごジュース ・人参・長ねぎ・ぶどうジュース ・いちごジャム	牛乳 いちごジャム 蒸しパン
18 水	ロールパン ほうれん草グラタン フレンチサラダ いんげんのスープ いちご	ミレービスケット	・鶏肉・牛乳・チーズ ・ウィンナー・たまご ・脱脂粉乳	・ロールパン・バター・砂糖 ・薄力粉・パン粉・油 ・ホットケーキミックス ・ミレービスケット	・玉ねぎ・ほうれん草・キャベツ ・人参・きゅうり・いんげん ・えのき・いちご・みかん缶	牛乳 お誕生日ホット ケーキ
19 木	ごはん 肉豆腐 もやしの和え物 キャベツと油揚げの味噌汁 バナナ	クラッカー	・豚肉・豆腐・油揚げ ・牛乳	・精白米・砂糖 ・ごま油・さつまいも・ごま	・ごぼう・玉ねぎ・青梗菜 ・人参・もやし・わかめ・キャベツ ・バナナ	牛乳 さつま芋おにぎり
20 金	カレーライス レタスサラダ ヨーグルトポンチ	たべっこペイビー	・豚肉・プレーンヨーグルト ・脱脂粉乳・牛乳	・精白米・油・じゃがいも ・砂糖・食パン・バター	・生姜・にんにく・玉ねぎ ・人参・レタス・きゅうり・トマト ・水菜・レーズン・みかん缶・もも缶	牛乳 シュガートースト
21 土	五目焼きそば ブロッコリーの和え物 青梗菜のスープ	ハイハイせんべい	・豚肉・牛乳・かつお節	・中華めん・ごま油・ごま ・じゃがいも・精白米・砂糖	・人参・キャベツ・もやし・ピーマン ・ブロッコリー・青梗菜・玉ねぎ	牛乳 おかかおにぎり
23 月	天皇誕生日					
24 火	ごはん 親子煮風たまご焼き ブロッコリーとツナのサラダ キャベツの味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・鶏肉・たまご・ツナ缶 ・牛乳・きな粉	・精白米・砂糖・油 ・マヨネーズ ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・人参・かいわれ・ブロッコリー ・キャベツ・しめじ・オレンジ	牛乳 きなこ蒸しパン
25 水	ごはん 照り焼きチキン コーンサラダ 青菜とじゃが芋のスープ ミルクゼリー	ミレービスケット	・鶏肉・油揚げ ・牛乳・ゼラチン	・精白米・片栗粉・砂糖 ・油・ごま・じゃがいも ・ミレービスケット ・薄力粉・バター	・コーン・キャベツ・人参・小松菜 ・玉ねぎ・レーズン	牛乳 レーズンクッキー
26 木	油揚げとみつ金時のごはん かれの梅照り焼き もやしの和え物 大根となめこの味噌汁 パナナ	クラッカー	・油揚げ・かれい ・牛乳・ツナ缶	・精白米・さつまいも ・油・ごま油・砂糖・食パン	・梅干し・小松菜・えのき・もやし ・大根・なめこ・玉ねぎ・バナナ	牛乳 ツナサンド
27 金	きつねうどん 鶏肉のみそ焼き 青菜のごま和え ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・油揚げ・かまぼこ ・鶏肉・牛乳・かつお節	・うどん・ごま・砂糖 ・精白米	・ねぎ・ほうれん草・人参 ・もやし・みかん缶・もも缶・青のり	牛乳 あおのりおかか おにぎり
28 土	三色丼 胡瓜のごま和え じゃがいもとキャベツの味噌汁	ハイハイせんべい	・豚挽き肉・牛乳	・精白米・油・砂糖 ・ごま・じゃがいも・食パン	・生姜・コーン・ほうれん草・きゅうり ・人参・もやし・キャベツ・玉ねぎ ・いちごジャム	牛乳 ジャムサンド

	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
乳児基準栄養量	495kcal	16.0g	11.0g	157mg	1.4mg	135μg	0.18mg	0.23mg	16mg	3.0g	1.4g
今月の平均栄養量	505kcal	20.1g	14.2g	293mg	1.6mg	136μg	0.30mg	0.44mg	22mg	2.9g	1.6g
幼児基準栄養量	585kcal	19.0g	13.0g	225mg	1.8mg	158μg	0.27mg	0.32mg	18mg	3.9g	1.6g
今月の平均栄養量	582kcal	24.2g	16.8g	343mg	2.0mg	170μg	0.37mg	0.55mg	27mg	3.4g	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

食育だより

りとせ橋本こども園【令和8年 2月号】

新年からあっという間に1か月が過ぎ、立春を過ぎると暦の上では春になりますがまだまだ寒い日が続いています。生活リズムを整えて、感染症に負けないようにしっかり食べ、元気に過ごしましょう。

2月3日は節分です



今年の節分は2月3日です。節分は立春の前日に行われる行事で、邪気を払い無病息災を願います。鬼＝「邪気」を退治する豆まきですが、生の大豆を撒くと芽が出て縁起が悪いとされ必ず炒った大豆を使用します。豆まきの後は歳の数だけ豆を食べるという風習がありますが、この大豆の主成分は良質なたんぱく質で、ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富な栄養価の高い食品です。また、大豆イソフラボンが多く含まれ、骨粗鬆症の予防に役立つと言われています。

毎年豆まきの豆で誤嚥・窒息事故が多発しています。小さな豆を誤嚥すると気管を塞いでしまう可能性があります。ご家庭で豆まきをするときは小袋入りの豆を使用したり、殻入り落花生に変えてみたり、豆の誤嚥、並びに恵方巻の詰め込みすぎに十分注意してください。



2月においしい冬野菜



2月は1年の中で最も寒いと言われる時期ですが、実は食材の「旬」が最も豊富とも言われています。白菜、大根、春菊、ほうれん草、小松菜などの冬野菜や、ブロッコリーやカリフラワー、菜の花などの花蕾野菜は寒さの中で育ったため旨味が凝縮され栄養価も高いです。最近では加熱せずに生のまま食べることでできるほうれん草や春菊なども出回っていますね。

白菜やブロッコリーはレンジで手軽に加熱をし、粉末鶏ガラスープの素とごま油で和えればササっと一品出来上がりです。お鍋にするもよし、サラダにするもよし、冬野菜をたくさん楽しんでください。

今月の行事食

3日 節分献立

恵方巻
さわらの照り焼き
人参サラダ
けんちん汁
ミルクゼリー

今年の恵方は
南南東

13日 バレンタイン献立

ごはん
ハートハンバーグ
キャベツサラダ
ホワイトシチュー
フルーチェ

他県の給食を食べてみよう

福井県「油揚げととみつ金時のごはん」

全国一、油揚げが好きという福井県の郷土料理である油揚げご飯に、福井県が誇るさつまいものブランドとみつ金時を炊き込んで、給食用にアレンジした料理です。油揚げはしょうゆと砂糖で甘じょっぱく煮て、炊いたご飯に混ぜ込みます。とみつ金時は糖度が高く収穫後に一定期間保存する「キュアリング貯蔵」によってデンプンが糖に変化し濃厚な甘さを引き出すそうです。 26日（木）提供予定

2月の果物 いちご

いちごはビタミンCが豊富で、みかんやグレープフルーツの約2倍です。アントシアニンも豊富に含まれ、目の働きを高めたり、眼精疲労を予防したりする効果があります。