

2026年 2月 献立表

なるせ保育園(未満児)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2 牛乳 ドーナツ	3 牛乳 塩せんべい	4 牛乳 バームクーヘン	5 牛乳 塩せんべい	6 牛乳 醤油せんべい	7 牛乳 ビスケット
昼食	鶏塩ラーメン♪ シュウマイ バナナ	納豆巻き・いなり寿司 里芋のみそ汁 いわしフライ ブロッコリーサラダ マスカットゼリー	御飯・豚汁 さばの塩こうじ焼き ひじきの煮物 みかん♪	わかめ御飯・コーンスープ から揚げ(トマトソース) カリフラワーのサラダ キウイフルーツ♪	ナン♪ キーマカレー タルタルサラダ♪ りんご	豚丼 わかめみそ汁 ほうれん草のソテー オレンジ
午後	牛乳 しらす御飯	牛乳 お絵かきパン	牛乳 米粉ブラウニー	牛乳 フルーチェいちご	牛乳 おはぎ(きな粉)	牛乳 おかし
午前	9 牛乳 ビスコ	10 牛乳 塩せんべい	11 建国記念の日	12 牛乳 塩せんべい	13 牛乳 ロールケーキ	14 牛乳 塩せんべい
昼食	ミートスパゲティ♪ オニオンスープ わかめサラダ いちご	御飯・五目みそ汁 さけの香りみそ焼き 大根のそぼろ煮 みかん	 2月11日	納豆そぼろ丼 豆腐みそ汁 里芋の白煮 いちご	ハートシチューライス 人参とみかんのサラダ チョコムース	牛肉うどん じゃが芋ツナチーズ焼き バナナ
午後	牛乳 みたらしおにぎり	牛乳 コーンマヨトースト	牛乳 ココアのホットケーキ	牛乳 元気ヨーグルト	牛乳 おかし	
午前	16 牛乳 ドーナツ	17 牛乳 塩せんべい	18 牛乳 クッキー	19 牛乳 塩せんべい	20 牛乳 ビスケット	21 牛乳 醤油せんべい
昼食	マーボーラーメン きゅうり中華風和え いちご	ゆかり御飯 おかず汁(鶏肉) 赤魚の幽庵焼き 切干大根の旨煮 みかん♪	御飯・豆腐すまし汁 鶏ちゃん焼き れんこんとツナの和え物 キウイフルーツ♪	御飯・切干大根のみそ汁 カレイのから揚げ きゃべつサラダ いちご	冬のハヤシライス♪ 白菜のツナサラダ みかん♪	中華丼(白菜) コーンのスープ ゆでブロッコリー バナナ
午後	牛乳 おかかチーズおにぎり	牛乳 パフェ(5歳児クッキング)	牛乳 ピザロール	牛乳 チーズケーキ	牛乳 きな粉蒸しぱん	牛乳 おかし
午前	23 	24 牛乳 オランダ風焼き	25 牛乳 塩せんべい	26 牛乳 醤油せんべい	27 牛乳 バームクーヘン	28 牛乳 塩せんべい
昼食	 天皇誕生日 2月23日	かき玉あんかけうどん クリームコロッケ いちご	牛丼 なめこみそ汁 切干大根の和え物 りんご	御飯・豆腐の味噌坦々風汁 たららの香りみそ焼き じゃが芋ピザ風焼き みかん♪	バターチキンカレー 福神漬け ごぼうの和え物 キウイフルーツ♪	ナポリタン チキンスープ いちごチーズ りんご
午後		牛乳 鶏そぼろのおにぎり♪	牛乳 とと焼き	牛乳 クラッカーマッシュマロ	牛乳 フルーツ野菜ゼリー	牛乳 おかし

節分

節分とは、季節の変わり目の事で、鬼を追い払って新年を迎える、立春の前日が「節分」と言われています。今年は2月3日です。
「鬼は外、福は内」と言って、豆をまき、その豆を年の数だけ食べます。豆を食べるのは健康(まめ)に暮らせるように、無病息災を祈りながら食べます。***小さくて丸い大豆は気管に入りやすくのどに詰まりやすい為、小さい子どもがそのまま食べないように注意しましょう。**
また、節分の日には、恵方巻きを食べます。今年は、南南東を向いて無言で食べると願いが叶ったり、縁起がいいと言われていいます。ぜひ食べてみて下さい!

節分

SETSUBUN



旬の食べもの

だいこん・かぶ・ブロッコリー・カリフラワー・こまつな・ほうれんそう・わかめ・たら・しらうお・いちご・りんご・みかん・いちごなどです。
※冬は野菜の甘みが増し、栄養満点です。魚介も脂がのっておいしい季節です。



暦の上では春が近づいていますが、白い雪が深々と降り積もり、厳しい寒さが続いていますね。
2月には節分がありますが、季節を分けるという意味と、季節の変わり目には体調を崩しやすいので気をつけるという意味があります。
体調を崩さないために、抵抗力や免疫力を高めましょう。そのためには、ビタミンを多く含む、野菜や果物をたくさん食べる事や、緑茶を飲むこと、海藻や納豆なども抵抗力や免疫力を高めまます。また、睡眠を十分に摂り、元気に冬を乗り越えましょう。

♥2月栄養価♥
エネルギー：482cal
たんぱく質：19.3g
脂質：17.9g
塩分：1.3g

*物資の都合により内容を変更する場合があります。

3日：節分 4日：ビタミンクアの日
13日：誕生会
1日早いバレンタインメニュー♥
17日：5歳児はクッキングで全クラス分の「パフェ」を作ります♪
♪は5歳児のリクエストメニューです。



♥バレンタインデー♥

バレンタインデーとは、2月14日に「大切な人に想いを伝える日」として世界中で親しまれているイベントです。
日本では「チョコレートを贈る日」として定着していますが、本来はキリスト教の聖人・バレンタインに由来する記念日です。近年では「恋人に贈る」だけでなく、「友チョコ」「家族チョコ」「感謝チョコ」など、人とのつながりを祝う日として広がりを見せています。



!! 食事の仕方について !!

もう少しで、みなさん卒園、進級しますね!!
そのためにもスプーン・フォーク・箸の持ち方を見直しましょう。
また、姿勢をまっすぐ伸ばし、足はしっかりと床につけ、ひじは机につかず、よく噛んで食べましょう。消化が良くなったり、肥満防止にもつながるので、日頃から気を付けましょう。

