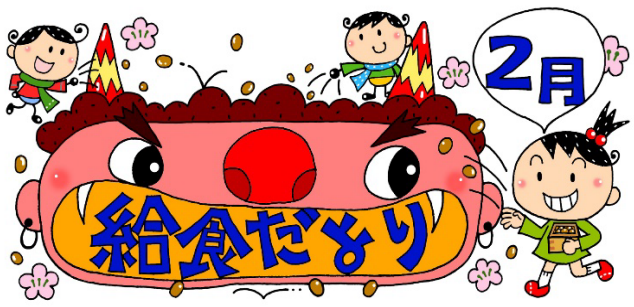
令和8年２月　　献　立　予　定　表　　北高田こども園

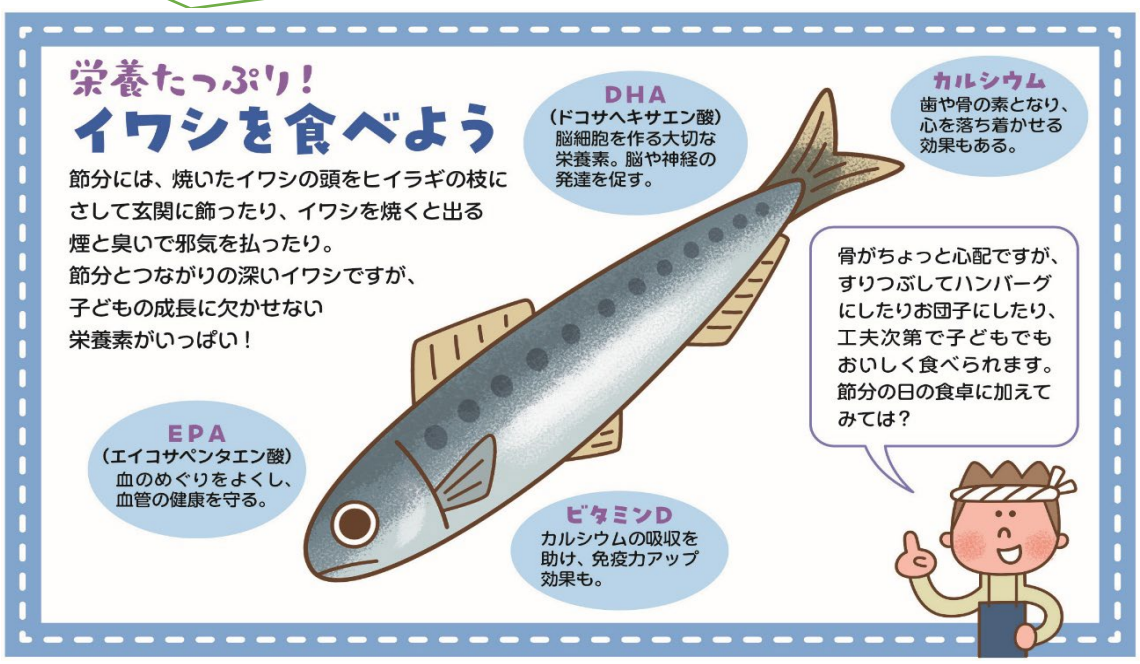
月	火	水	木	金	土
2	3【豆まき】	4	5【思い出をつくる会】	6【思い出をつくる会】	7
野菜ジュース ごはん 親子煮 蒸しシューマイ マカロニサラダ　みかん 牛乳　バナナケーキ 726kcal･28.3g･26.5g･2.2g	牛乳 雑穀ごはん いわしの蒲焼 切干大根の煮物 味噌汁　りんご ヤクルト　節分豆 553kcal･21.5g･14.0g･1.9g	ヨーグルト わかめごはん 大豆入り鶏つくね団子の照焼 白菜のごまマヨ和え すまし汁　バナナ 牛乳　おさつチーズ蒸しパン 664kcal･26.6g･22.0g･2.6g	牛乳 ごはん すき焼き風煮 ナムル 味噌汁　グレープフルーツ ジュース　メロンパン 515kcal･17.3g･12.6g･1.6g	ぶどうゼリー ナン キーマカレー コーンサラダ　ダノンビオ 野菜スープ　いちご 牛乳　フレークバー 621kcal･24.5g･24.5g･4.0g	プリン 塩焼きそば 牛乳 オレンジ スポロン　お菓子 550kcal･18.8g･21.5g･1.5g
9	10【未満児保育参観】	11	12	13	14
りんごジュース 雑穀ごはん ベーコンエッグ 春雨サラダ すまし汁　バナナ 牛乳　ふかし芋 610kcal･24.3g･18.9g･1.8g	牛乳 混ぜいなり 鯖の味噌煮 青菜の海苔酢和え 味噌汁　みかん ジョア　お菓子 445kcal･24.4g･21.4g･1.8g	建国記念の日	牛乳 プレーンパン 鶏肉のカリカリ焼 トマトサラダ ワカメスープ　オレンジ フルーツヨーグルト 463kcal･19.4g･15.7g･2.3g	いちごヨーグルト ごはん 揚げ出し豆腐 小松菜の和え物 味噌汁　いちご 牛乳　磯辺もち 538kcal･20.7g･14.5g･1.3g	りんごゼリー ホットドッグ 牛乳 バナナ ジュース　お菓子 528kcal･16.0g･26.7g･1.7g
16	17【食育の日】	18	19【誕生会】	20	21【以上児保育参観】
野菜ジュース ごはん さわらの照り焼き すき昆布の煮物 味噌汁　みかん 牛乳　ツナチーズトースト 698kcal･35.8g･27.7g･3.8g	牛乳 雑穀ごはん 里芋と鶏肉の揚げ煮 青菜のおろし和え かきたま汁　しらぬい 麦茶　かぼちゃ団子 510kcal･16.4g･11.9g･2.8g	りんごゼリー ごはん 炒り豆腐 大根サラダ 味噌汁　パイナップル 牛乳　フライビーンズ 591kcal･23.0g･23.5g･1.7g	牛乳 ミートスパゲティ クリスピーチキン マカロニサラダ コーンスープ　いちご ヤクルト　お菓子 617kcal･22.5g･19.7g･2.3g	ぶどうヨーグルト 雑穀ごはん 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ　バナナ チンゲン菜とわかめのスープ 牛乳　肉まん 693kcal･29.7g･25.7g･2.1g	ぶどうゼリー 味付けごはん すまし汁 りんご 牛乳　お菓子 428kcal･12.4g･12.6g･1.1g
23	24	25	26	27	28
天皇誕生日	牛乳 ごはん カジキの甘酢焼き もやしのサラダ 味噌汁　バナナ ジョア　ポテトドーナツ 831kcal･22.5g･15.0g･1.3g	プリン バターロール チキンポトフ レモンバジルナゲット ナポリサラダ　しらぬい 牛乳　塩昆布とツナのおにぎり 681kcal･30.4g･24.1g･3.3g	牛乳 ふりかけごはん 豚肉の梅じそフライ もやしとハムのごまだれ すまし汁　りんご うどん 560kcal･27.4g･18.0g･3.3g	フルーチェ 雑穀ごはん キャベツハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁　いちご 牛乳　りんごのケーキ 654kcal･25.1g･24.1g･2.1g	ヨーグルト 二色サンド 牛乳 みかん ミルージュ　お菓子 384kcal･14.6g･16.7g･1.2g

(未満児午前おやつ)
(主食)
(昼食献立)
(午後おやつ)
ｴﾈﾙｷﾞｰ･蛋白質･脂質･食塩

【お知らせ】
- 3日…豆まき
- 5日、6日…思い出をつくる会
- 10日…未満児保育参観
- 17日…食育の日
- 19日…誕生会
- 21日…以上児保育参観



3日(火)は節分です。こども園では豆まきをして、鬼の苦手なイワシを食べて無病息災を願います。



寒さと空気の乾燥が気になる季節ですね。手洗い、うがいやマスクでの風邪やウイルスの予防も大切ですが、食生活も忘れずに。バランスの良い食事で免疫力をアップし、丈夫な体づくりをしていきましょう！

2月の目標
寒さに負けない食事をする

✿食育の日✿
１月は「日本の行事食を知ろう。」ということで、季節ごとの行事食についてお話ししました。こども園でも行事食を取り入れているので、しっかりと味わいながら日本の行事食を楽しみましょう。

- 元旦　1月1日→お雑煮
- 節分　2月3日→いわし
- ひな祭り　3月3日→ちらし寿司
- 子どもの日　5月5日→かしわもち
- 七夕　7月7日→そうめん
- 大みそか
  １２月３１日→そば（年越しそば）

大豆入り鶏つくね団子の照焼(4日昼)

◆材料（子ども1人分）
- 玉ねぎ…10g
- 大豆水煮缶…15g
- 鶏ひき肉…30g

A 片栗粉…1.2g(小さじ1/2弱)
　酒…1ｇ(小さじ1/5)
　しょうゆ…1.5g(小さじ1/4)
- 油…1ｇ(小さじ1/4)

B 酒…1ｇ(小さじ1/5)
　しょうゆ…2ｇ(小さじ1/3)
　みりん…2ｇ(小さじ1/3)

◆作り方
①玉ねぎはみじん切りにし、大豆は粗いみじん切りにする。
②ボウルに鶏肉・①・Aを入れて粘りが出るまで混ぜてから、まるめる。
③フライパンに油を熱して②を焼き、Bを加えて味を煮からめる。
④レタス、プチトマトなど添えて盛り付ける。

◎団子は鶏肉のミンチと玉ねぎでふんわり。甘辛だれが絡んだ、ごはんにあうおかずです。