



*食材などの都合により献立を変更することがあります

つき・ほし・そら組
月・水は主食弁当は必用ありません

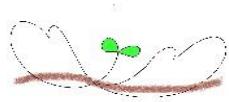
2月さくらんぼ保育園献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ
1	日					
2	月			ごはん みそ焼き肉 炊き合せ キャベツのゆかり和え のりのすまし汁		おたのしみ
3	火	誕生会		●カツサンド ミネストローネスープ ステイックチーズ いちご		●恵方巻
		1歳6ヶ月児健康診査				
4	水	幼保交流会		ごはん さわらの味噌照り焼き 五目春雨 きゅうりの酢の物 豆腐のすまし汁		●塩麹クラッカー 牛乳
5	木	桜小一日入学 親子貸出		ビビンバ ワンタンスープ りんご		★おさつパイ 牛乳
		3歳児健康診査				
6	金	北小体験入学		麦ごはん 豚肉と厚揚げのひじき煮 ●レバーとごぼうのかりんとう ブロッコリーサラダ 春菊のみそ汁		ココアマーブル蒸しパン 牛乳
7	土			みそラーメン 果物		バームクーヘン 牛乳
8	日					
9	月			ごはん 鶏肉のしょうが焼き 里芋の煮物 カラフルごま和え もやしのみそ汁		おたのしみ 牛乳
10	火			コッペパン ポークピカタ チンゲン菜のソテー ^{おからサラダ} シチュー		みたらし団子
11	水	建国記念の日				
12	木			親子丼 ●キャベツの山くらげ和え みかん		麻婆ラーメン
13	金	東小一日入学		赤米ごはん れんこんつくね 粉ふき芋 大根の塩昆布和え かぼちゃのみそ汁		ハートクッキー 牛乳

14	土			あんかけうどん 果物		バナナカステラ 牛乳
15	日					
16	月			ごはん 豚肉の西京焼き 大根のそぼろ煮 白菜のごま酢和え 麩のみそ汁		おたのしみ 牛乳
17	火			食パン ポテトグラタン カリフラワーのソテー キャロットサラダ 冬野菜スープ		青菜としらすのおにぎり
18	水	お話会		ごはん 魚のかば焼き ビーフンソテー 白菜とほうれん草のおかか和え 長芋のみそ汁		すいとん
19	木			パエリア風ピラフ フレンチサラダ もやしとあみのスープ オレンジ		甘酒入り米粉スコーン 牛乳
20	金	避難訓練		麦ごはん ●納豆の天ぷら しらたきと人参の炒め物 野菜のポン酢和え 大根のみそ汁		ジャムサンド 牛乳
21	土			きのこのミートスパゲティ 果物		ドーナツ 牛乳
22	日					
23	月	天皇誕生日				
24	火			コッペパン 豚肉のパン粉焼き かぼちゃの甘煮 中華サラダ 長ねぎのしょうがスープ		五平餅
25	水	乳児健康診査		ごはん ★鰯のガーリックマリネ 切干大根の煮物 青菜の磯和え なめこの赤だし		肉まん
26	木	入園説明会		★こまツナごはん 豆腐の真砂揚げ えのきのみそ汁 バナナ		●もちもちチーズパン 牛乳
27	金	育児相談		雑穀ごはん 回鍋肉 金時豆の煮物 ひじきの酢の物 中華コーンスープ		バナナマフィン 牛乳
28	土			ちゃんぽん麺 果物		バームクーヘン 牛乳



2026年の節分は2月3日
恵方は南南東です。



【夕食もりもりデー】

9月のぱっくんでもお伝えした“夕食もりもりデー”は、献立カレンダーで毎月見つけていただけますでしょうか？

“夕食もりもりデー”の始まりは保護者の方からの『降園してから夕食までの時間にお菓子などの嗜好品を食べる事が習慣化している。それらを食べ過ぎて、せっかく作った夕食が食べられないことがある』という悩みを受けて、委員会で話し合い、提案の一つとして出てきたものです。こどもと一緒に献立カレンダーを見ながら「今日の給食は何かな？」「今日は○○ちゃんの好きなおかずだね」「今日はカミカミマークがついているよ、しっかりかんで食べてね」「今日は、夕食もりもりデーだよ。夕食は○○くんの好きな△△にするから、いっぱい食べようね」こんな会話につながっていると嬉しいです。



ぼくを見つけてね！

★「スナック菓子」と「甘いソフトドリンク」の取りすぎに注意！！

スナック菓子は…

- ・高カロリー、高脂質、高塩分である一方で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれていません。
- ・濃い味や、強い風味に慣れてしまうと、素材本来の繊細な味を感じにくくなってしまいます。



甘いソフトドリンクは…

- ・糖分濃度が高いため、飲んだ後に喉が渴くことがあります。するとさらに飲みたくなり、悪循環が生じてしまいます。

17日の

おやつにも出ます！

参考：わんぱくランチ 2025年4月「おやつ」より

青菜としらすのおにぎり

《材料》

米	1合
しらす干し	6 g
青菜	15 g
いりごま	3 g
かつお節	1.5 g
ごま油	1.5 g

* 青菜は大根葉や小松菜などがおすすめです。

おにぎりにしなくても、ごはんにのせて食べるだけでもおいしいので、常備菜としてストックしておくと忙しい朝など便利です。

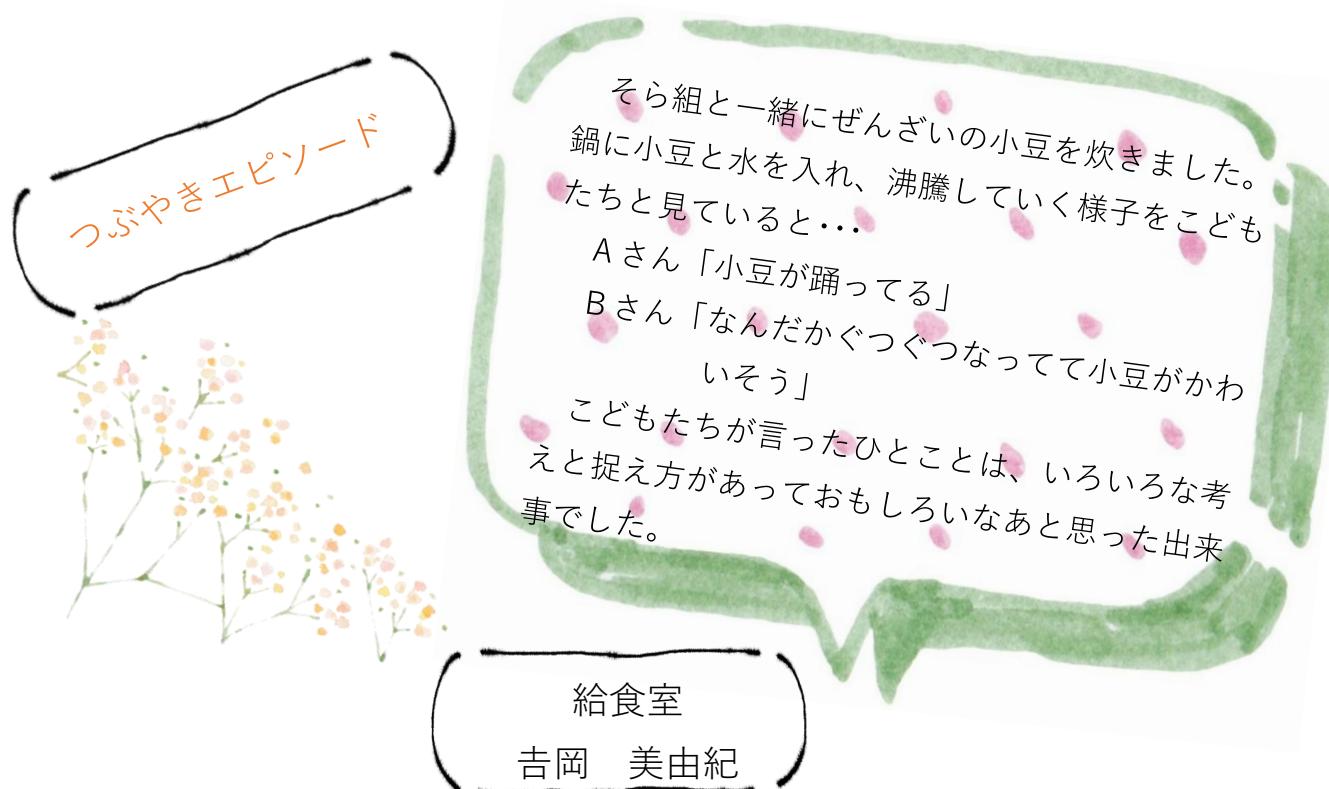
- ① ご飯を炊いておく。
- ② 青菜を小さめに切っておく。
- ③ フライパンに少量の油を引いてしらす干しをカラッとするまで炒めて一旦取り出す。
- ④ ③のフライパンに②の青菜を入れて炒め、しなりしたらしらす干しを戻して、いりごま・かつお節も入れて合わせ、仕上げにごま油を回し入れて風味をつける。
- ⑤ 炊いたご飯に④を混ぜて握ったら完成♪



干し〇〇っておいしい！

にじ組では、梅干し作りから始まり、今ではいろいろな野菜を干しています。柿・さつま芋・かぼちゃ・大根（丸ごと干す・細切りにして干す）・りんごなど。こどもたちは、干した食材がどんどん小さくなっていく様子に気づき「なんか小さくなってる」と驚いていました。

できあがったものを食べてみると、硬さがあるため「硬いから苦手？」と思いきや、噛めば噛むほど味がしてきておいしかったのか「おかわりー」と声があがるほどのお気に入りになったようです。



園での2月の食育テーマは“夕食もりもりデー”です。

私には6歳と4歳のこどもがいます。毎日降園してから夕食までの間、「お腹すいた」と言われ、夕食まで待てないことが多いです。あと少しで夕食ができるのに、そのあと少しが待てません。そんな時は、おにぎりやバナナなどお菓子ではない、手軽にあげられるものを食べさせるようにしています。夕食に出すものが1品できている時は、そのおかずを少し味見せます。この味見作戦は、なぜか苦手な物でも食べてくれる私の秘策です。仕事で疲れた後の家事・育児は大変です。こどもの健康も大切ですが、保護者側の心身の健康も大切です。無理のない範囲で気にかけていただけたらと思います。

あすなろこども園 栄養士 田村 郁実

