



きゅうしょくこんだてひょう

2026/02月分

しいの木保育園

日	曜日	昼 食	午後おやつ	行事等
02	月	クリームパスタ ♡いんげんのゴマドレ スープ ゼリー	★ゆかりおにぎり お茶	 誕生会 豆まき
03	火	♡ドライカレーライス ♡ウインナー ゆで野菜 スープ ゼリー	★マフィンデコレーション お茶	
04	水	ごはん ♡塩鮭 ひじきの煮物 みそ汁	♡★チーズ巻き お茶	
05	木	ごはん チキンスライス焼き 春雨サラダ みそ汁	せんべい クッキー お茶	
06	金	ごはん さばのヤンニョム風 ♡かぼちゃサラダ スープ	ポンカン せんべい	
07	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい クッキー お茶	
09	月	ちゃんぽんラーメン 春巻き ゼリー	★五平餅 お茶	
10	火	ごはん ♡チキンかつ ♡ゆで野菜 のっぺい汁	お米DEタルト お茶	
12	木	ごはん 豚肉の甘辛丼 バイクドポテト みそ汁	★かぼちゃトースト 牛乳	
13	金	♡ハンバーガー ゆで野菜 ♡ミルクスープ ヨーグルト	★おかかおにぎり お茶	
14	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい クッキー お茶	
16	月	ごはん かぼちゃのミートグラタン ほうれん草のツナ和え スープ	甘夏みかんゼリー せんべい お茶	
17	火	みそ煮込みうどん シュウマイ ゼリー	★ひじきおにぎり お茶	
18	水	ごはん ぶりの照り焼き いんげんのごま和え みそ汁	♡★バナナパイ風 お茶	
19	木	麻婆丼 ♡オイキムチ スープ	★にんじんドーナツ 牛乳	
20	金	ごはん ♡メンチかつ ゆで野菜 みそ汁	♡★シュガーパン 牛乳	
21	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい クッキー お茶	
24	火	ごはん ♡塩糰子から揚げ ポテトサラダ みそ汁	ヨーグルト クッキー お茶	
25	水	パン マカロニグラタン ゴマドレブロッコリー スープ	★さつまいも入りおにぎり お茶	
26	木	ごはん 黒はんぺんのフライ ゆで野菜 みそ汁	♡★バナナスティック 牛乳	
27	金	♡ジャージャーめん 塩さつまいも スープ ゼリー	★わかめおにぎり お茶	
28	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい クッキー お茶	

《食育テーマ：土の中で生きる食材》

根菜に触れる・味わう

- ・★マークは手作りおやつです。
- ・♡マークはリクエストメニューです。
- ・仕入れの状況により献立の急な変更をする場合があります。





寒さが厳しい季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。
雲の上では春が近づいていますが、2月は一年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。
手洗い、うがい、睡眠とバランスの良い食事をこころがけ、元気よく寒さを乗り越えましょう。

節分 無病息災を送り新しい年の払うための行事です

【豆まき】

季節の変わり目に起きやすい、体調不良（邪気＝鬼）
を払い福を呼び込む為に行います。
鬼をやっつけるのに使われる大豆は、
生で撒くと芽が出て縁起が悪いとされている為、
必ず煎った豆を使います。



【イワシ】

イラギの枝に、焼いたいわしの頭を刺した
「ヤイカガシ（ヒイラギいわし）」
家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。
焼いたいわしを食べる地域もあります。



【恵方巻】

巻きずしを切らずに、その年の恵方歳神様のいる縁起の良い方角に、
今年は南南東を向いて、願い事をしながら無言のままかじって食べます。
切らないのは「縁を切らない」ためとされています。



根菜 土の中で育った根の部分を食べる野菜です

根菜といっても、食用にする部分は、根の部分とは限らず、地下茎と言われるものもあります。
根菜類は食べると血行が良くなり代謝をアップさせるので、寒さしのぎ、身を温め、健康維持のためにも効果的です。主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれます。



大根 : 消化を助け、胃腸にやさしい
人参 : β カロチン豊富、冬の乾燥、
肌荒れがきになる時
ごぼう : 整腸効果が高い
れんこん : ビタミンCの宝庫で、疲労回復、
風邪の予防などに効果