



平均栄養摂取量  
(土曜日をく)  
エネルギー 472kcal  
たんぱく質 17.0g  
脂質 14.1g  
食塩 1.9g

2026年02月

おおのみち保育園

日 / 曜	献立名	主な材料名			午前おやつ 午後おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 ・ 16 (月)	ごはん ・ さわらのみそ煮 カミカミサラダ 小松菜のすまし汁	米、ゆでうどん、砂糖、ごま油、油	かつお・昆布だし汁、さわら、豚肉(小間切れ)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま(いり)、花かつお	キャベツ、人参、小松菜、きゅうり、えのき苺、玉ねぎ、切り干しだいごん、長ねぎ、生姜、青のり	麦茶 クラッカー 麦茶 焼きうどん
3 (火)	おにさんごはん わかめスープ フルーツポンチ	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、ホットケーキミックス	豚ひき肉、調整豆乳、だしず水煮缶詰	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、フロccoliリー、バナナ、パイナップル、ホールコーン缶、白桃缶、ホールトマト缶詰、ピーマン、万能ねぎ、セロリー、干しぶどう、生姜、カットわかめ、焼きのり、にんにく	麦茶 せんべい 調整豆乳 鬼のパンツ柄パンケーキ
4 ・ 18 (水)	ごはん ・ スコップコロッケ ごぼうのサラダ セロリのスープ	米、じゃが芋、パン粉、油、マヨドレ、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン(東新)	玉ねぎ、ごぼう、人参、きゅうり、蓮根、セロリー、キャベツ、ホールコーン缶	麦茶 クリームスープ 麦茶 わかめごはん
5 ・ 19 (木)	ごはん ・ 豚肉の生姜焼き ひじきと大豆の炒り煮 もやしのみそ汁	米、油、砂糖、片栗粉	煮干だし汁、豚肉(小間切れ)、かつお・昆布だし汁、かつお 焼くわ、だしず水煮缶詰、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	でこぼん、玉ねぎ、もやし、人参、しめじ、ひじき、生姜	牛乳 ビスケット 麦茶 果物(でこぼん) せんべい
6 ・ 20 (金)	ごはん ・ さばの唐揚げ ゆで野菜(かぼちゃときゃべつ) 大根のみそ汁	米、油、片栗粉、マヨドレ	煮干だし汁、さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、調整豆乳	かぼちゃ、大根、キャベツ、生姜、カットわかめ	調整豆乳 クラッカー 麦茶 お楽しみお菓子バイキング
7 ・ 21 (土)	マカロニミートソース ・ じゃが芋とわかめのスープ みかん缶	マカロニ、じゃが芋、砂糖、油	豚ひき肉	みかん缶、ホールトマト缶詰、玉ねぎ、人参、カットわかめ	麦茶 菓子
9 (月) 25 (水)	ごはん ・ マーボー豆腐 もやしのナムル 白菜のすまし汁	米、米粉、砂糖、油、ごま油、片栗粉	かつお・昆布だし汁、木綿豆腐、豚ひき肉、調整豆乳、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま(いり)	もやし、きゅうり、白菜、長ねぎ、人参、しめじ、干しぶどう、にら、カットわかめ、生姜	麦茶 せんべい 調整豆乳 レーズン蒸しパン
10 ・ 24 (火)	ごはん ・ 鮭の磯辺焼き れんこんのきんぴら 高野豆腐のみそ汁	米、マカロニ、じゃが芋、油、砂糖、ごま油	煮干だし汁、鮭、豚ひき肉、ベーコン(東新)、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、牛乳	蓮根、人参、ほうれん草、えのき苺、玉ねぎ、キャベツ、トマト、ピーマン、にんにく、青のり、バナナ	牛乳 果物(バナナ) 麦茶 ミネストローネスープ
12 ・ 26 (木)	とん汁うどん ・ きゅうりの昆布あえ オレンジゼリー	干しうどん、米、里芋、砂糖	かつお・昆布だし汁、豚肉(小間切れ)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、黒ごま(いり)、調整豆乳	きゅうり、大根、人参、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸、塩昆布、切り干しだいごん	調整豆乳 ビスケット 麦茶 いなりおにぎり
13 ・ 27 (金)	ごはん ・ ポークチャップ さつま芋のサラダ かぶのスープ	米、米粉、さつま芋、砂糖、油、マヨドレ、粉糖	豚肉(小間切れ)、調整豆乳、かにかまぼこ、牛乳	玉ねぎ、フロccoliリー、白菜、かぶ、ホールコーン缶、かぶ・葉、にんにく	麦茶 せんべい 牛乳 ココアケーキ
14 ・ 28 (土)	鶏ごぼうごはん ・ キャベツと人参の胡麻あえ もやしのみそ汁	米、砂糖	煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、白ごま(いり)、油揚げ	キャベツ、もやし、人参、ごぼう、カットわかめ、干し椎茸	麦茶 菓子
17 (火)	ごはん ・ 鶏肉のサラダ風マリネ なめこみそ汁	米、食パン 8枚切り、油、片栗粉、砂糖、お麩、無塩バター	煮干だし汁、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	なめこ、玉ねぎ、トマト、きゅうり、長ねぎ、りんごジャム、水菜	麦茶 お麩ラスク 牛乳 りんごジャムサンド

☆食材の納入状況の都合によって、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

○ 今月のくだものは「でこぼん・バナナ」を予定しています ○



# 給食だより

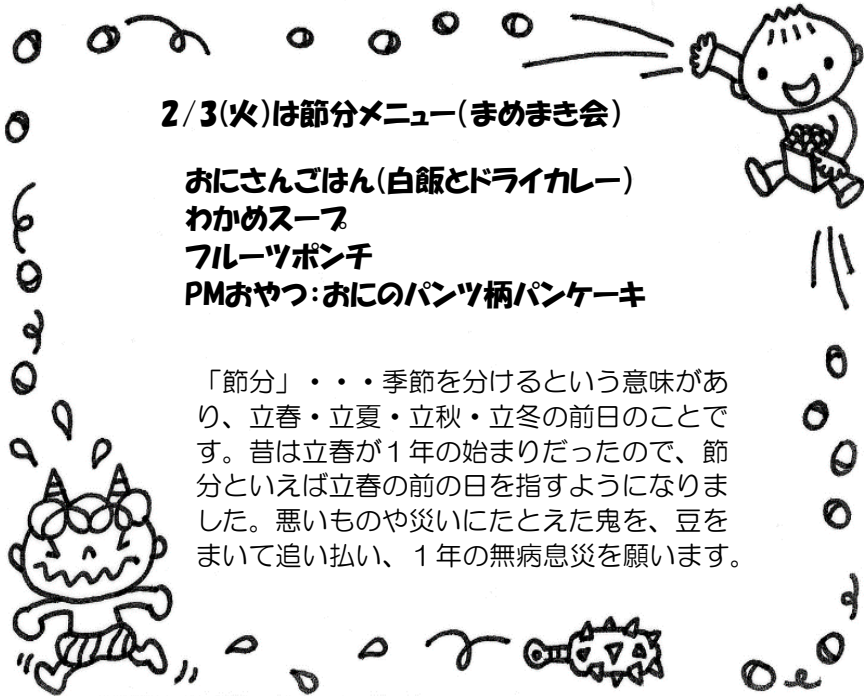
給食室 さわのい

新しい年を迎えて1ヶ月があっという間に過ぎました。暦の上では立春ですが、暖くなったり寒くなったりと三寒四温を過ぎて春に近づいていきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、毎日の食事ですっかりと栄養のあるものを食べて、春を迎えましょう。

## 2/3(火)は節分メニュー(まめまき会)

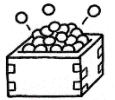
おにさんごはん(白飯とドライカレー)  
わかめスープ  
フルーツポンチ  
PMおやつ:おにのパンツ柄パンケーキ

「節分」・・・季節を分けるという意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。昔は立春が1年の始まりだったので、節分といえば立春の前の日を指すようになりました。悪いものや災いにたどえた鬼を、豆をまいて追い払い、1年の無病息災を願います。



豆まきと言えば...

### 大豆!!



### ☆大豆の栄養

大豆は良質なたんぱく質を含んでいることから「畑の肉」と言われています。成長期に欠かせないカルシウムや鉄分、おなかの調子を整える食物繊維・ビタミン類が豊富に含まれており、油と合わせて摂ることで吸収が良くなります。

また大豆製品には、

みそ・しょうゆ・きな粉・納豆  
豆腐・おから・豆乳・ゆばなど  
があります。

積極的に摂りたい食材ですね☆

## 1月の食育風景



つくし組  
かぶとピーマンに触  
れました!



給食室まで届けてく  
れました~☆



どんぐり組  
白菜を上手にちぎり  
ました!



ちゅうりっぷ組  
食べられる量のご飯を  
自分で盛りつけまし  
た!

