



2月のこんだて



令和8年1月30日

開南幼稚園



新しい年を迎えて1か月があっという間に過ぎました。2月3日は節分です。節分には季節を分けるという意味があります。この季節の変わり目は体調をくずしやすいので、毎日の食事は、栄養があり体を温める食事をとって、体調を整えましょう。

日にち (曜日)	献立名	おもな材料			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
2 (月)	麦ごはん チキンのステーキソース和え 三色お浸し 果物・牛乳	鶏肉・かつおぶし 牛乳	米・麦 砂糖・油	玉ねぎ・りんご・にんにく 生姜・もやし・ピーマン 白菜・ホウレン草・人参 みかん	346	17.7
3 (火)	麦ごはん・ししゃもフライ 大豆と根菜の煮物 果物・牛乳	ししゃも・大豆 牛乳	米・麦・天ぷら粉 パン粉・油 板こんにゃく	ブロッコリー・ゴボウ 人参・昆布 しいたけ・りんご	417	16.3
5 (木)	味噌けんちんうどん かぼちゃの甘煮 果物・牛乳	味噌・鶏肉 油あげ 牛乳	乾麺・こんにゃく かぼちゃ・砂糖	大根・ゴボウ 長ネギ・しめじ パイナップル	514	11.6
6 (金)	二色ごはん・磯部揚げ 人参しりしり 果物・牛乳	卵・豚肉 焼きちくわ・ツナ 牛乳	米・麦 砂糖・天ぷら粉 油・さつま芋	生姜・青のり 人参・バナナ	442	19.9
9 (月)	ハヤシライス 温野菜サラダ 果物・牛乳	豚肉・ベーコン 牛乳	米・じゃがいも ハヤシルー さつま芋 ドレッシング	玉ねぎ・人参 ブロッコリー ミックスベジタブル キャベツ・りんご	433	10.2
10 (火)	麦ごはん ホッケの塩焼き うの花・味噌汁 果物・牛乳	ホッケ・おから 鶏肉・油あげ 味噌・牛乳	米・麦 板こんにゃく	ブロッコリー・人参 ゴボウ・しいたけ 長ネギ・玉ねぎ 大根・えのき・みかん	341	17.5
12 (木)	麦ごはん とりササミフライ かぼちゃサラダ 果物・牛乳	鶏肉 ヨーグルトプレーン 牛乳	米・麦 天ぷら粉・パン粉 油・かぼちゃ マヨネーズ	レタス・キャベツ 玉ねぎ・きゅうり パイナップル	507	15.3
13 (金)	麦ごはん・卵の袋煮 野菜のかき揚げ 果物・牛乳	卵・油あげ ちくわ・牛乳	米・麦・砂糖 天ぷら粉 油	玉ねぎ・春菊 人参・バナナ	479	15.9
16 (月)	麦ごはん・肉じゃが 小松菜の玉子炒め 果物・牛乳	豚肉・卵 牛乳	米・麦・ じゃがいも・糸こんに 砂糖	人参・玉ねぎ 小松菜・コーン しめじ・みかん	373	11.4
17 (火)	五目ごはん チキンカツ にらともやしのお浸し 果物・牛乳	鶏肉・油あげ 牛乳	米・もち米 砂糖・天ぷら粉 パン粉・油	しいたけ・人参 ゴボウ・レタス にら・もやし パイナップル	438	20
19 (木)	麦ごはん 和風ハンバーグ ポテトサラダ 果物・牛乳	豚肉・卵 ハム・牛乳	米・麦・パン粉 和風ステーキソース じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ・もやし キャベツ・きゅうり 人参・りんご	471	14.3
20 (金)	麦ごはん サバの味噌煮 切り干し大根の炒めもの 果物・牛乳	サバ・味噌 牛乳	米・麦 砂糖・ゴマ油	生姜・キャベツ 切り干し大根・人参 しめじ・小松菜 バナナ	411	12.2
24 (火)	食パン・手作りジャム タンドリーチキン 野菜スープ 果物・牛乳	鶏肉 ヨーグルト・牛乳	食パン・砂糖	キウイ・りんご にんにく・ブロッコリー キャベツ・玉ねぎ 人参・えのき・みかん	387	23.5
26 (木)	カレーライス マカロニ野菜サラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・じゃがいも カレールー・油 マカロニ マヨネーズ・砂糖	玉ねぎ・人参 にんにく・きゅうり レタス・りんご	441	10.9
27 (金)	麦ごはん すき焼き風煮 味噌かんばん 果物・牛乳	豚肉・焼き豆腐 味噌・牛乳	米・麦 糸こんにゃく・じゃがいも 砂糖・油	長ネギ・白菜 人参・えのき バナナ	406	11.8

※ 材料入荷により献立の一部が変更になる場合があります。

栄養士主任・佐藤美砂代、調理師主任・武藤ひとみ

2月3日は節分です

節分には豆まきをして、鬼（邪気）を追い払い、福を招きます。また、数え歳のかすだけ豆を食べると、一年を元気に過ごせると言われています。「大豆」は畑の肉と言われるほど植物性たんぱく質が多い食品です。よく噛んで、ふだんの食事にも取り入れて食べましょう。

