



給食だより



令和8年2月

昼 食			3時のおやつ		朝のおやつ（ひよこ組）		
日	曜	お か ず	デザート	飲み物	おやつ	飲み物	おやつ
2	月	小いわしのカリカリ揚げ なます 豚汁		ミルク	せんべい	牛乳	ムーンライト
◎3	火	誕生会・節分 枝豆おにぎり チキン南蛮 小松菜のナムル アンパンマンポテト 春雨スープ	いちご	//	豆乳プリン	//	かっぱえびせん
●4	水	ひじきの炒め煮 チップスサラダ		//	チーズケーキ	//	ジャムトースト
▲5	木	ちゃんぽん汁 切干大根の酢の物		//	ブリツツ	//	野菜バー
●6	金	筑前煮 ほうれん草のごま和え		//	マシュマロおこし	//	バナナ
7	土	ドライカレー スパゲッティサラダ		//	サッポロポテト	//	アスパラガスビスケット
9	月	とりのつくね焼き風 もやしの酢の物 すまし汁		//	フライドポテト	//	動物ビスケット
10	火	豚丼 白菜のおかか和え みそ汁		//	ミレービスケット	//	ジャムトースト
▲12	木	カレーうどん りんごと野菜のサラダ		麦茶	ソフル	//	サッポロポテト
●13	金	春雨と肉のごま炒め 油揚げの酢の物		ミルク	マーブルケーキ	//	バナナ
14	土	白身魚の野菜あんかけ さつまいの甘煮 かきたま汁	スティックゼリー	//	かっぱえびせん	//	ミレービスケット
16	月	スペニッシュオムレツ 大根サラダ 豆乳スープ		//	塩むすび	//	チョイス
17	火	マーボー丼 ごぼうサラダ		牛乳	シスコーン	//	かっぱえびせん
●18	水	鶏肉と厚揚げの味噌煮 もやしのごま和え		ミルク	おさつチップス	//	ジャムトースト
▲19	木	ミートスペゲティ コールスローサラダ		//	アスパラガスビスケット	//	ぱりんこ
●20	金	きんぴら炒め 春雨の中華風サラダ サバの照り焼き		牛乳	ホットケーキ	//	バナナ
21	土	冬野菜のシチュー マカロニサラダ		ミルク	ベジたべる	//	アスパラガスビスケット
▲24	火	焼きそば わかめスープ		//	バナナ・動物ボーロ	//	オレオ
●25	水	肉じゃが ほうれん草の納豆和え	スティックゼリー	//	ドーナツ	//	ジャムトースト
26	木	お別れ遠足（愛情弁当）			おやつ		
●27	金	切り干し大根の炒め煮 ひじきの酢の物		ミルク	メロンパン風	//	サッポロポテト
28	土	サバのみりん焼き 小松菜の煮びたし みそ汁		//	バーベQ味	//	ミレービスケット

●：玄米給食の日

▲：麺類の日

◎：行事食の日

節 分

旧暦では立春（毎年2月4日頃）が一年の始まりとされ、大みそかにあたる節分に、一年の厄を払い、福を呼び寄せるために豆まきを行いました。豆を「魔滅（まめ）」として、魔を滅亡させる力があると考えられていたためとか。炒って魔を払った豆を「福豆」として、年の数だけ（またはプラス1個）食べ、福を取り入れることで、無病息災を祈ったと言われています。

豆まきに使用する大豆は、乳幼児がのどに詰まらせる事故の報告があります。食べるのはもう少し大きくなつてからにしましょう。

栄養たっぷり！イワシを食べよう

節分には、焼いたイワシの頭をヒイラギの枝にさして玄関に飾ったり、イワシを焼くと出る煙と臭いで邪気を払つたり。節分とつながりの深いイワシですが、子どもの成長に欠かせない栄養素がいっぱい！

DHA
(ドコサヘキサエン酸)
脳細胞を作る大切な栄養素。脳や神経の発達を促す。

EPA
(エicosapentaenoic acid)
血のめぐりをよくし、血管の健康を守る。

カルシウム
歯や骨の素となり、心を落ち着かせる効果もある。

ビタミンD
カルシウムの吸収を助け、免疫力アップ効果も。

骨がちょっと心配ですが、すりつぶしてハンバーグにしたりお団子にしたり、工夫次第で子どもでもおいしく食べられます。節分日の食卓に加えてみては？