

2026年2月



献 立 表



認定こども園小谷村保育園

献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
		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	調味料		
2日 (月) ・ 16日 (月)	ツナ入り卵焼き もやしと油揚げの中華和え 春雨スープ	牛乳 フルーツクリームパン	ごはん、ロールパン、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、卵、ホイップクリーム、ツナ水煮缶、油揚げ、凍り豆腐	もやし、にんじん、たまねぎ、みかん缶、こまつな、きゅうり、グリンピース(冷凍)、カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、食塩、こしょう エネルギー 618 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 21.6 g カルシウム 268 mg 塩分 2.4 g	
3日 (火) ・ 19日 (木)	いわしのかば焼き ボイルキャベツ いんげんとコーンのバター炒め 吳汁	3日のみ)牛乳 鬼の子プリン 19日)フルーツヨーグルト ビスケット	ごはん、砂糖、油、片栗粉 	牛乳、豆乳、いわし、蒸し大豆、こしあん(生)、白みそ、バター	キャベツ、いんげん、はくさい、だいこん、にんじん、コーン(冷凍)、ごぼう、ねぎ、粉かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、白こしょう エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 17.5 g カルシウム 270 mg 塩分 1.4 g	
4日 (水) ・ 18日 (水)	冬野菜カレー ステイック野菜 はちみつレモンラッシー	おせんべい 4日)はっさく 18日)ネーブルオレンジ	ごはん、じやがいも、はちみつ、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)	はっさく、にんじん、たまねぎ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、ほうれんそう(冬)、レモン果汁、にんにく	カレールウ、ケチャップ 	エネルギー 580 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 15.7 g カルシウム 202 mg 塩分 2.2 g
5日 (木)	豚きつね じやこお浸し みそ汁	牛乳 りんご入りおからケーキ	ごはん、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、調製豆乳、バター、おから、白みそ、しらす干し	もやし、はくさい、だいこん、キャベツ、りんご、ほうれんそう、にら、えのきたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、わかめ(乾)	しょうゆ(うすくち)、みりん、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、食塩 エネルギー 626 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 23.0 g カルシウム 279 mg 塩分 2.0 g	
6日 (金) ・ 20日 (金)	白身魚のごまみそ焼き ブロッコリーサラダ 中華スープ	6日)ヨーグルト和え ビスケット 20日)フルーツゼリー	ごはん、砂糖、ごま油、オリーブ油	ヨーグルト(無糖)、しいら、かにかまぼこ、白みそ、すりごま、ごま	キャベツ、かぶ、ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、しめじ、にんじん、コーン缶	しょうゆ(うすくち)、鳥がらだし汁、中華スープ、酢、酒、みりん、食塩、白こしょう エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 11.4 g カルシウム 136 mg 塩分 1.3 g	
9日 (月) ・ 24日 (火)	厚揚げのミートソース煮 寒天サラダ 根菜みそ汁	牛乳 9日)焼きそば 24日)あべかわマカロニ	ごはん、焼きそばめん、マカロニ、砂糖、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、油揚げ、白みそ、豚肉(肩)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、こまつな、ごぼう、コーン(冷凍)、ピーマン、カットわかめ、かんてん	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酢、食塩、パセリ粉 エネルギー 672 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 23.7 g カルシウム 410 mg 塩分 2.4 g	
10日 (火) ・ 25日 (水)	鶏肉の香味焼き きのこのサラダ 白菜豆乳スープ	10日のみ)牛乳 おしんこ 25日)ババロア せんべい	ごはん、上新粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ねりあん、ツナ水煮缶、白みそ、ベーコン、すりごま、ごま	はくさい、だいこん、ねぎ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、えのきたけ、ほうれんそう(冬)、にんじん、レモン果汁	しょうゆ、酢、おろしにんにく、おろししょうが エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 211 mg 塩分 1.6 g	
12日 (木) ・ 26日 (木)	たらの煮付け 切干し大根のマヨ和え みそ汁	牛乳 ふのカラメルラスク	ごはん、マヨネーズ、焼ふ、グラニュー糖、砂糖 	牛乳、たら、生揚げ、バター、白みそ、調製豆乳、ツナ油漬缶	こまつな、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、コーン(冷凍)、しいたけ	しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩 エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 21.3 g カルシウム 287 mg 塩分 1.6 g	
27日 (金)	豚丼 えのきと小松菜のしょうがお浸し みそ汁	牛乳 アスパラガスピスケット のりチップス	ごはん、じやがいも、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、白みそ、凍り豆腐	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、しいたけ、みつば、焼きのり、カツトわかめ	しょうゆ、みりん、おろししょうが、食塩 エネルギー 593 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 21.3 g カルシウム 249 mg 塩分 1.5 g	

日 /曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
			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	調味料		
13日 (金)	紫米ごはん ほろふき大根 雪中キャベツの小谷漬け和え 干葉の粕汁	牛乳 ビスケットの天ぷら	米、てんぷら粉、油	牛乳、さば(水煮缶)、油揚げ、白みそ、米みそ(甘みそ)、黒ごま	だいこん、キャベツ、のざわな(塩漬け)、にんじん、きゅうり、なす(塩漬け)、だいこん(べつたら漬)、きゅうり(しょうゆ漬)	酒、食塩		エネルギー 496 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 15.1 g カルシウム 362 mg 塩分 1.9 g
17日 (火)	みそラーメン れんこんの海苔塩炒め 麦茶	牛乳 鮭チーズおにぎり	ゆで中華めん、米、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(甘みそ)、さけ(塩)、ベーコン、チーズ、無塩バター、ごま	れんこん、キャベツ、もやし、にんじん、エリンギ、こまつな、ねぎ、コーン缶、にんにく、しょうが、あおのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、洋風スープ、中華だしの素、食塩、白こしょう		エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.9 g カルシウム 287 mg 塩分 2.6 g

2月3日 節分とは…

本来季節の変わり目の『立春』『立夏』『立秋』『立冬』の前日のことをさしますが、現在は**春の節分=節分**と認識されています。今年は2月3日にあたります。季節の変わり目には邪気【鬼】が生じるという考え方から、鬼を払うために昔から様々な習わしが伝わっています。

豆まき

「鬼は外・福は内」と大きな声で福豆(炒った大豆)をまき、魔除け・厄除け・家内安全を願います。



福豆を食べる

豆まきの後、福豆の数だけ食べることで、無病息災を願います。



柊鯛を玄関に飾る

ヒイラギの枝に焼いたイワシの頭を刺して魔除けとして飾ります。尖った刃先と臭いで鬼を鬼を追い払うとされています。



恵方巻を食べる

太巻きを恵方(その年の吉方)に向かって丸ごと切らずに黙って一気に食べ、無病息災や商売繁盛を願う習わしです。



今年は南南東です

新メニュー!豚きつね(油揚げで餃子のタネを包んだメニューです!)

【幼児4人分】

- | | |
|------------|-----------------|
| ・豚ひき肉 150g | 《たね調味料》 |
| ・油揚げ 2枚 | ・酒 大さじ1/2 |
| ・キャベツ 50g | ・醤油 小さじ2 |
| ・にら 1/2束 | ・おろしにんにく 小さじ1/3 |
| ・塩 一つまみ | ・しょうが 小さじ1/3 |
| ・ごま油 小さじ1 | ・ごま油 小さじ1 |
| | ・片栗粉 大さじ1/2 |

一人1/2枚分食べる計算です。



- ①油揚げの余分な油をペーパーでふき取り、半分に切って袋状に広げておく。
- ②キャベツ・にらをみじん切りにし、塩を加えてしんなりするまで水気を出す。その後、よく絞り豚ひき肉と一緒に混ぜる。
- ③②にたね調味料をを加えてよく混ぜ、四等分に分け、①の油揚げに詰める。
- ④フライパンにごま油を引き、③を並べてしっかり中まで火が通るように焼いて完成です。餃子の皮とはまた違う美味しさです♡お好みで酢醤油でどうぞ☆彡