

令和8年		2月分 さくら保育園			
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ 3時
2 16	月	高野豆腐の卵とじ、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	ウエハース	牛乳 さつまいももち
3	火	鬼ハンバーグ、みそ汁 ポテトサラダ	ごはん	星形せんべい	牛乳 クッキー
17	火	煮魚(赤魚)、みそ汁 ポテトサラダ	ごはん	星型せんべい	牛乳 クッキー
4	水	鶏肉の揚げ煮、みそ汁 ツナのサラダ、果物	ごはん	ビスケット	牛乳 プリン
18	水	麻婆豆腐、果物 パスタサラダ	ごはん	ビスケット	牛乳 プリン
5 19	木	豚肉のママレード焼き、みそ汁 中華和え	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 みそ蒸しパン
6	金	麻婆豆腐、果物 パスタサラダ	ごはん	ビスケット	牛乳 プリン
20	金	鶏肉のオニオントマト煮 みそ汁、ごま和え、果物	ごはん	卵ボーロ	牛乳 ロールケーキ
7 21	土	ミートスパゲティー、牛乳 チーズ、果物	スパゲティ	揚げせんべい	焼きおにぎり
9	月	豚肉のねぎみそ焼き、みそ汁 ひじき炒め、果物	ごはん	せんべい	牛乳 ジャムサンド
10 24	火	肉豆腐、みそ汁 野菜のごママヨネーズ和え	ごはん	サブレ	牛乳 お好み焼き
25	水	キャベツミンチカツ、みそ汁 じゃこのごま和え、果物	ごはん	塩せんべい	牛乳 ラスク
12	木	魚の照り焼き、みそ汁 マカロニサラダ、果物	ごはん	麩菓子	牛乳 ココアムース
26	木	お誕生日会	ごはん	せんべい	牛乳 ロールケーキ
13 27	金	チキンカレー 大根サラダ、ヨーグルト	ごはん	クラッカー	牛乳 バームクーヘン
14	土	けんちんうどん、牛乳 チーズ、果物	うどん	ゼリー	クリームパン
28	土	第47回 演奏会			

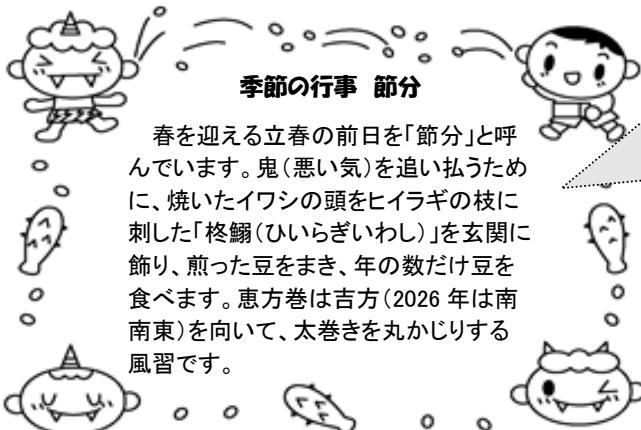
区分		エネルギー	蛋白質	脂質
3歳未満児	1月の平均	474kcal	19.7g	16.0g
	厚生労働省基準	480kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	1月の平均	388kcal	20.2g	17.4g
	厚生労働省基準	400kcal	20.0g	20.0g



## 暦の上では春を迎えます



節分を過ぎると暦の上では春を迎えます。とはいっても、この時期は1年で一番寒い時期。風邪などの感染症予防のためにも手洗い・うがいを欠かさず、バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。



### 季節の行事 節分

春を迎える立春の前日を「節分」と呼んでいます。鬼(悪い気)を追い払うために、焼いたイワシの頭をヒイラギの枝に刺した「柊鰯(ひいらぎいわし)」を玄関に飾り、煎った豆をまき、年の数だけ豆を食べます。恵方巻は吉方(2026年は南南東)を向いて、太巻きを丸かじりする風習です。

### 注意!

豆まきによく使われる「炒り大豆」、「ピーナッツ」などの豆類やナッツ類は誤って気管に入りやすく、子どもの窒息の原因になることがあります。

咀嚼や嚥下の機能が十分ではない5歳ごろまでは、そのままの形で与えるのは避けましょう。

## 《食物アレルギーについて》

食物アレルギーは、特定の食物を食べたり、触れたりした後にアレルギー反応が現れる疾患です。乳幼児期に発症することが多く、原因となる食品としては鶏卵、乳製品が代表的なものですが、近年はクルミなどのナッツ類のアレルギーも増えています。

食物アレルギー治療の原則は「正しい診断に基づいた必要最小限の原因食品の除去」です。アレルギーが心配される場合は自己判断せず、医療機関へ相談しましょう。

### 【乳・卵・小麦アレルギー対応おやつ】 お豆腐フラウニー

バレンタインにも  
おすすめ!

#### 【材料】幼児1人分

米粉 7.5g  
片栗粉 0.8g  
純ココア 1g  
ベーキングパウダー 0.8g  
砂糖 8g  
木綿豆腐 20g  
サラダ油 6.5g

#### 【作り方】

- ① 米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、純ココアをよく混ぜ合わせておく。
- ② 豆腐をフードプロセッサー やハンドブレンダーで滑らかにしたら砂糖、油を加えてよく混ぜる。
- ③ ②に①の粉類を加えてよく混ぜる。
- ④ 型などに流し入れ、170℃に予熱したオーブンで15分くらい焼く。