

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	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	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	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	火	肉豆腐、みそ汁 野菜のごまマヨネーズ和え	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	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			



給食日数 22回

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。とはいえ、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。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。

バレンタインにもおすすめ！

【乳・卵・小麦アレルギー対応おやつ】 お豆腐ブラウニー

【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。