

## 世界の味めぐり

暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。2月は一年の中で一番寒いといわれています。風邪などひかないように、外から帰ってきたらすぐに手洗い・うがいをすることが肝心です。習慣化することで、バイ菌やウイルスの侵入を防ぎましょう！また、温かい具たくさん汁物などで体を温め、元気な身体をつくりましょう！



### ～1月の食育報告～

乳児クラスときく組では冬野菜に触れる、たけ・ふじ組では栄養士から冬野菜のお話をしました。  
食材は、れんこん・大根・ブロッコリー・里芋を使用しました。  
それぞれの食材がどのように育っているかや、それぞれの食材の豆知識（例えばれんこんには穴が10個あるなど）を説明しました。  
冬が旬の野菜には、栄養もたくさん入っており、いつもより甘くておいしくなっているので旬の食べ物をたくさん食べて元気に過ごしてほしいと思います。

## 今年の節分は 南南東！！



節分には豆まきをしたり、恵方巻を食べる風習があります。特に豆まきは子どもたちが楽しみにしているイベントの1つです。節分に豆をまくのは、穀物である豆には「生命力と魔除けの力」が備わっているとされています。子どもたちには「豆には鬼を追い払う力があるので、豆をまいて鬼を追い払い、みんなの健康をお願いしようね」と伝えましょう！

恵方巻は、節分の夜にその年の縁起のよい方角「恵方」を向き、無言で太巻きを丸かじりすると、その年は無病息災で過ごせるといわれています。

恵方巻を食べ、豆まきをして、みんなの健康をお願いしましょう！

今回紹介するのは、“ミートローフ”です。ミートローフはアメリカの伝統的な家庭料理のひとつです。諸説ありますが、もともとのルーツはヨーロッパで移民たちによってアメリカに広まりました。

ミートローフは  
アメリカの家庭料理



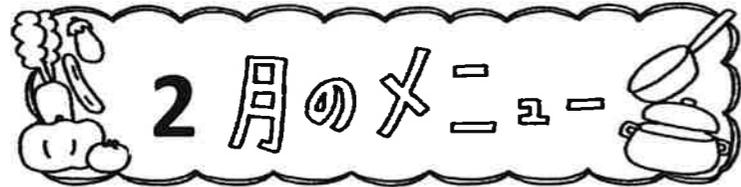
ミートローフの主な材料は、牛や豚のひき肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳やナツメグ、塩、こしょうです。これらを混ぜ合わせて作った肉ダネを長方形や円形の型に詰めたらオーブンでこんがり焼き上げます。できあがったミートローフは、食べやすい大きさに切り分けるのが本場アメリカ流です！じゅわっとあふれる肉汁ごとどーんと大皿に盛り、トマトソースやホワイトソース、デミグラスソースなど好みのソースをかけていただきます。

ハンバーグとよく似ていますが、使う食材はほぼ同じでも焼き方が異なります。先ほど説明した通り、ミートローフを焼くためにはオーブンを使います。食材に四方からじっくり熱を加えて火を通すため、焼きムラが出にくく、しっとりジューシーに仕上がります。一方、ハンバーグは一般的に、ひとつひとつ円形や楕円形に成形してからフライパンで焼きあげます。短時間で強い火力で焼きあげるため、ミートローフよりも香ばしい風味に仕上がるのが特徴です。

保育園では、合い挽きミンチ・豆腐・卵・牛乳・パン粉・玉葱・塩で作ります。ソースは、ケチャップとウスターソースを混ぜ合わせて作ります。

2月25日（水）に提供予定です！お楽しみに☆彡





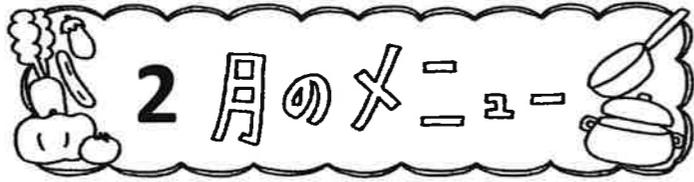
# 2月のメニュー

## 初期

アレルギーがある場合は、除去する食品に×印の記入をお願いします。

令和8年 2月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
2	おかゆ	米		9	おかゆ	米	
16	豆腐のペースト	豆腐	昆布だし		豆腐のペースト	豆腐	昆布だし
(月)	野菜スープ	大根(ペースト)	〃	(月)	野菜スープ	キャベツ(ペースト)	〃
3	おかゆ	米		10	おかゆ	米	
17	南瓜のペースト	南瓜	昆布だし	24	南瓜のペースト	南瓜	昆布だし
(火)	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	〃	(火)	野菜スープ	白菜(ペースト)	〃
4	おかゆ	米		25	おかゆ	米	
18	豆腐のペースト	豆腐	昆布だし		豆腐のペースト	豆腐	昆布だし
(水)	野菜スープ	小松菜(ペースト)	〃	(水)	野菜スープ	ブロッコリー(ペースト)	〃
5	おかゆ	米		12	おかゆ	米	
19	さつまいものペースト	さつまいも	昆布だし	26	さつまいものペースト	さつまいも	昆布だし
(木)	野菜スープ	白菜(ペースト)	〃	(木)	野菜スープ	玉葱(ペースト)	〃
6	おかゆ	米		13	おかゆ	米	
20	じゃがいものペースト	じゃがいも	昆布だし	27	じゃがいものペースト	じゃがいも	昆布だし
(金)	野菜スープ	ブロッコリー(ペースト)	〃	(金)	野菜スープ	人参(ペースト)	〃
7	おかゆ	米		14	おかゆ	米	
21	豆腐のペースト	豆腐	昆布だし	28	南瓜のペースト	南瓜	昆布だし
(土)	野菜スープ	玉葱(ペースト)	〃	(土)	野菜スープ	小松菜(ペースト)	〃



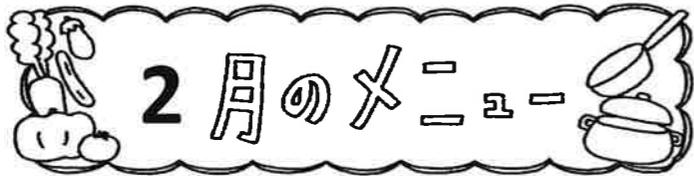
2月のメニュー

# 中期

アレルギーがある場合は、除去する食品に×印の記入をお願いします。

令和8年 2月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
2	豆腐のトロ煮	豆腐	だし(昆布・削り節)	9	豆腐のトロ煮	豆腐	だし(昆布・削り節)
16	野菜の含め煮	じゃがいも・大根	〃		野菜のトロ煮	かぶ・さつまいも	〃
	野菜スープ	チンゲン菜・	〃		野菜スープ	ほうれん草・キャベツ	〃
(月)	りんごすりすり	りんご		(月)	りんごすりすり	りんご	
3	かれいの旨煮	かれい	だし(昆布・削り節)	10	ささみの旨煮	ささみ	だし(昆布・削り節)
17	野菜のトロ煮	南瓜・人参	〃	24	野菜の含め煮	南瓜・人参	〃
	野菜スープ	ほうれん草・玉葱	〃		野菜スープ	ほうれん草・白菜	〃
(火)	ふかし芋	さつまいも		(火)	ふかし芋	さつまいも	
4	豆腐のトロ煮	豆腐	だし(昆布・削り節)	25	豆腐のトロ煮	豆腐	だし(昆布・削り節)
18	野菜のトロ煮	さつまいも・じゃがいも	〃		野菜の含め煮	じゃがいも・ブロッコリー	〃
	野菜スープ	小松菜・玉葱	〃		野菜スープ	玉葱・人参	〃
(水)	りんごすりすり	りんご		(水)	りんごすりすり	りんご	
5	ささみの旨煮	ささみ	だし(昆布・削り節)	12	鮭の旨煮	鮭	だし(昆布・削り節)
19	野菜の含め煮	人参・南瓜	〃	26	野菜の含め煮	南瓜・人参	〃
	野菜スープ	白菜・ほうれん草	〃		野菜スープ	白菜・玉葱	〃
(木)	ふかし芋	さつまいも		(木)	ふかし芋	さつまいも	
6	鮭の旨煮	鮭	だし(昆布・削り節)	13	ささみの旨煮	ささみ	だし(昆布・削り節)
20	野菜の旨煮	ブロッコリー・じゃがいも	〃	27	野菜の含め煮	じゃがいも・ブロッコリー	〃
	野菜スープ	キャベツ・玉葱	〃		野菜スープ	キャベツ・さつまいも	〃
(金)	りんごすりすり	りんご		(金)	りんごすりすり	りんご	
7	豆腐のトロ煮	豆腐	だし(昆布・削り節)	14	麩の含め煮	麩	だし(昆布・削り節)
21	野菜のトロ煮	里芋・人参	〃	28	野菜の旨煮	南瓜・人参	〃
	野菜スープ	水菜・玉葱	〃		野菜スープ	白菜・小松菜	〃
(土)	ふかし芋	さつまいも		(土)	ふかし芋	さつまいも	



# 2月のメニュー

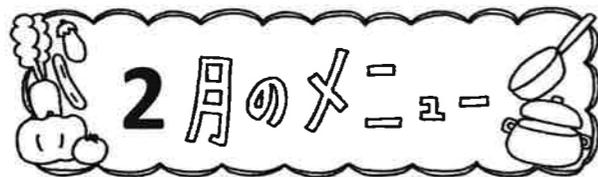
## 後期

アレルギーがある場合は、除去する食品に  
×印の記入をお願いします。

令和8年 2月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
2 16	豚肉のケチャップ煮 じゃがいもの お味噌汁 手作りふりかけ	豚肉・玉葱・ピーマン・人参 豆腐・じゃがいも・大根・チンゲン菜	油・片栗粉・砂糖 醤油・ケチャップ だし汁・みそ	9	ローストチキン コーンソテー かぶのお味噌汁	鶏肉・玉葱 ツナ・ほうれん草・キャベツ 人参・コーン缶 豆腐・かぶ・小松菜	醤油 油 だし汁・みそ
	(月) きな粉マカロニ	きな粉・マカロニ	砂糖・塩		(月) きな粉マカロニ	きな粉・マカロニ	砂糖・塩
3 17	かれのいの 人参あんかけ 南瓜のお味噌汁	かれい・人参 南瓜・青ネギ・ほうれん草	片栗粉・だし汁・醤油 だし汁・みそ	10 24	鯖の味噌煮 ひじきの炒め煮 白菜のすまし汁	鯖 ひじき・人参・いんげん 白菜・ほうれん草・わかめ	砂糖・みそ だし汁・醤油・砂糖 だし汁・醤油
	(火) チーズ蒸しパン	卵・牛乳・ダイスチーズ・ミックス粉	砂糖・バター		(火) チーズ蒸しパン	卵・牛乳・ダイスチーズ・ミックス粉	砂糖・無塩バター ココア
4 18	豚肉のみそ炒め かきたま汁	豚肉・玉葱・人参・いんげん・ピーマン 卵・豆腐・長芋・人参・えのき・小松菜	油・砂糖・みそ・醤油 だし汁・醤油・片栗粉	25	ミートローフ 添え野菜 じゃがいものお味噌汁	合い挽きミンチ・豆腐・卵・牛乳・パン粉・玉葱 ブロッコリー じゃがいも・玉葱・青ネギ	油・塩・ケチャップ 塩 だし汁・みそ
	(水) 手作りヨーグルト りんごすりすり・お菓子	ヨーグルト・りんご			(水) 手作りヨーグルト お菓子	ヨーグルト・りんご	
5 19	醤油ラーメン 小松菜のごま酢和え	豚肉・中華麺・人参・ほうれん草・ねぎ もやし・わかめ ちりめんじゃこ・すりごま・白菜 人参・小松菜	だし汁・醤油 砂糖・醤油	12 26	肉みそスパゲティ わかめのすまし汁	豚ミンチ・スパゲティ・人参・玉葱 もやし・グリーンピース 豆腐・白菜・玉葱・わかめ	油・みそ・砂糖 片栗粉 だし汁・醤油
	(木) パン	食パン			(木) パン	食パン	
6 20	牛肉と野菜の ケチャップ煮 ツナサラダ	牛肉・大豆水煮・じゃがいも・人参・玉葱 ブロッコリー・スキムミルク・牛乳 ツナ・すりごま・キャベツ・きゅうり・人参	ケチャップ・砂糖 醤油	13 27	鶏じゃが グリーンサラダ	鶏肉・大豆水煮・じゃがいも・玉葱・人参 ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・コーン缶	油・砂糖・醤油 だし汁 塩
	(金) 果物・チーズ	スティックチーズ・りんご			(金) 果物・チーズ	スティックチーズ・りんご	
7 21	豚丼 里芋のお味噌汁	豚肉・玉葱・青ネギ 豆腐・里芋・水菜・玉葱	だし汁・砂糖・醤油 だし汁・みそ	14 28	豚肉の炒め物 麩のすまし汁	豚肉・青ネギ・キャベツ・人参 麩・白菜・小松菜・わかめ	油・砂糖 だし汁・醤油
	(土) お菓子				(土) お菓子		

\* 材料の都合により献立を変更することがあります。  
\* 24日はお誕生日会の為、ココアケーキをいただきます。



# 完了期



令和8年 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他	日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの				血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
2	酢豚	豚肉	片栗粉・油 砂糖	玉葱・ピーマン・人参・パイン缶	醤油・酢・ケチャップ	9	ローストチキン	鶏肉		玉葱	醤油・みりん
16	ニラのお味噌汁	豆腐・みそ	じゃがいも	大根・チンゲン菜・にら	だし汁		コーンソテー	ツナ	油	ほうれん草・キャベツ 人参・コーン缶・しめじ	醤油・塩
(月)	手作りふりかけ	干しエビ	ごま	青のり	ゆかり		かぶのお味噌汁	豆腐・みそ		かぶ・えのき・小松菜	だし汁
	きな粉マカロニ	きな粉	マカロニ・砂糖		塩	(月)	きな粉マカロニ	きな粉	マカロニ・砂糖		塩
3	かれないの きのこあんかけ	かれない	片栗粉	人参・椎茸・えのき・三つ葉	だし汁・醤油・塩・みりん	10	鯖のみそ煮	鯖・みそ	砂糖		みりん
17	南瓜のお味噌汁	みそ		舞茸・南瓜・青ネギ・ほうれん草	だし汁	24	ひじきの炒め煮	うすあげ	砂糖・ごま油	ひじき・れんこん・人参・いんげん しいたけ	だし汁・醤油
(火)	チーズ蒸しパン	卵・牛乳 ダイスチーズ	ミックス粉・バター 砂糖				なめこのすまし汁			なめこ・白菜・ほうれん草・わかめ	だし汁・醤油
						【24日:お誕生会】 ココアケーキ	卵・牛乳	ミックス粉・砂糖 無塩バター			ココア
4	豚肉のみそ炒め	豚肉・みそ	砂糖・油	玉葱・人参・いんげん・ピーマン	醤油・みりん	(火)	チーズ蒸しパン	卵・牛乳 ダイスチーズ	ミックス粉・バター 砂糖		
18	かきたま汁	卵・豆腐	長芋・片栗粉	人参・えのき・小松菜	だし汁・醤油	25	ミートローフ	合い挽きミンチ 豆腐・卵・牛乳	パン粉・油	玉葱	塩・ケチャップ
(水)	手作りヨーグルト お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖				添え野菜 厚揚げの お味噌汁	厚揚げ・みそ	じゃがいも	ブロッコリー	塩
5	醤油ラーメン	豚肉	中華麺 ごま油	人参・ほうれん草・ねぎ もやし・わかめ	醤油・だし汁	(水)	手作りヨーグルト お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖	玉葱・えのき・青ネギ	だし汁
19	小松菜の ごま酢和え	ちりめんじゃこ	ごま・砂糖	白菜・人参・小松菜	醤油・酢	12	肉みそスパゲティ	豚ミンチ・みそ	スパゲティ・油 砂糖・片栗粉	人参・玉葱・もやし・グリーンピース	醤油・みりん
(木)	ジャムサンド		食パン			26	わかめのすまし汁	豆腐		白菜・玉葱・椎茸・わかめ	だし汁・醤油
6	ビーフシチュー	牛肉・大豆水煮 スキムミルク・牛乳	じゃがいも バター	人参・玉葱・マッシュルーム ブロッコリー・セロリ	ケチャップ ハヤシの王子様 醤油	(木)	ジャムサンド		食パン		イチゴジャム
20	れんこんサラダ	ツナ	ごま・マヨドレ	れんこん・キャベツ・きゅうり・人参		13	チキンカレー	鶏肉・大豆水煮	じゃがいも・油	玉葱・人参	カレーの王子様
(金)	果物・チーズ	スティックチーズ				27	グリーンサラダ		マヨドレ	ブロッコリー・きゅうり・キャベツ コーン缶	塩
7	豚丼	豚肉	砂糖	玉葱・青ネギ	だし汁・醤油・みりん	(金)	果物・チーズ	スティックチーズ		オレンジ	
21	里芋のお味噌汁	豆腐・みそ	里芋	しめじ・水菜・玉葱	だし汁	14	豚肉の生姜炒め	豚肉	油・砂糖	青ネギ・キャベツ・人参・玉葱	醤油
(土)	お菓子					28	麩のすまし汁		麩	えのき・白菜・小松菜・わかめ	だし汁・醤油

\* 材料の都合により献立を変更することがあります。  
 \* 25日はお誕生日会の為、おやつにココアケーキをいただきます。  
 \* 3時のおやつには、おやつと牛乳をいただきます。(土曜日は、牛乳はありません。)  
 \* 給食で使用する“だし汁”は、毎朝昆布とかつお節からとった出汁を使用しています。

# 2月のメニュー



令和8年 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
2	酢豚	豚肉	片栗粉・油 砂糖	生姜・玉葱・ピーマン 人参・パイン缶	醤油・酢・ケチャップ
16	にらのお味噌汁	豆腐・みそ	じゃがいも	大根・チンゲン菜・にら	だし汁
	手作りふりかけ	干しエビ	ごま	青のり	ゆかり
(月)	きな粉マカロニ	きな粉	マカロニ・砂糖		塩
3	かれのきのこ あんかけ	かれい	片栗粉	人参・椎茸・えのき・生姜・三つ葉	だし汁・塩・みりん・醤油
17	南瓜のお味噌汁	みそ		舞茸・南瓜・青ネギ・ほうれん草	だし汁
(火)	チーズ蒸しパン	卵・牛乳 ダイスチーズ	ミックス粉・バター 砂糖		
4	豚肉のみそ炒め	豚肉・みそ	砂糖・油	玉葱・人参・いんげん・ピーマン	醤油・みりん
18	かきたま汁	卵・豆腐	長芋・片栗粉	人参・えのき・小松菜	だし汁・醤油
(水)	手作りヨーグルト お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		ブルーベリーソース
5	しょうゆラーメン	豚肉	中華麺 ごま油	人参・ほうれん草・ねぎ もやし・わかめ	醤油・がらスープ
19	小松菜の ごま酢和え	ちりめんじゃこ	ごま・砂糖	白菜・人参・小松菜	醤油・酢
(木)	ジャムサンド		食パン		イチゴジャム
6	ビーフシチュー	牛肉・大豆水煮 スキムミルク・牛乳	じゃがいも バター	人参・玉葱・マッシュルーム ブロッコリー・セロリ	ケチャップ ビーフシチューの素
20	れんこんサラダ	ツナ	ごま・マヨドレ	れんこん・キャベツ・きゅうり・人参	醤油
(金)	果物・チーズ	スティックチーズ		オレンジ	
7	豚丼	豚肉	糸こんにゃく 砂糖	玉葱・青ネギ	醤油・みりん・だし汁
21	里芋のお味噌汁	豆腐・みそ	里芋	しめじ・水菜・玉葱	だし汁
	いりこ	ごま入り味付けいりこ			
(土)	お菓子				

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
9	ローストチキン	鶏肉		玉葱・生姜・にんにく	醤油・みりん
	コーンソテー	ツナ	油	ほうれん草・キャベツ・人参 コーン缶・しめじ	醤油・塩
	かぶのお味噌汁	豆腐・みそ		かぶ・えのき・小松菜	だし汁
(月)	きな粉マカロニ	きな粉	マカロニ・砂糖		塩
10	サバの味噌煮	鯖・みそ	砂糖	生姜	みりん
24	ひじきの炒め煮	うすあげ	砂糖・ごま油	ひじき・れんこん・人参 いんげん・しいたけ	醤油・だし汁
	なめこのすまし汁			なめこ・白菜・ほうれん草・わかめ	だし汁・醤油
(火)	【24日:お誕生会】 チョコチップケーキ	卵・牛乳	ミックス粉・砂糖 無塩バター・粉糖		チョコレート(うめぐみ:なし) ココア
	チーズ蒸しパン	卵・牛乳 ダイスチーズ	ミックス粉・バター 砂糖		
25	ミートローフ	合い挽きミンチ 豆腐・卵・牛乳	パン粉・油	玉葱	塩・ケチャップ ウスターソース
	添え野菜 厚揚げの お味噌汁	厚揚げ・みそ	じゃがいも	ブロッコリー	塩
(水)	手作りヨーグルト お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖	玉葱・えのき・青ネギ	だし汁
12	肉みそスパゲティ	豚ミンチ・みそ	スパゲティ・油 砂糖・片栗粉	人参・玉葱・もやし・グリーンピース	みりん・醤油
26	わかめのすまし汁	豆腐		白菜・玉葱・椎茸・わかめ	だし汁・醤油
(木)	ジャムサンド		食パン		イチゴジャム
13	チキンカレー	鶏肉・大豆水煮	じゃがいも・油	玉葱・人参	カレールウ
27	グリーンサラダ		マヨドレ	ブロッコリー・きゅうり キャベツ・コーン缶	塩
(金)	果物・チーズ	スティックチーズ		オレンジ	
14	豚肉の生姜炒め	豚肉	油・砂糖	生姜・青ネギ・キャベツ・人参・玉葱	醤油
28	麩のすまし汁		麩	えのき・白菜・小松菜・わかめ	だし汁・醤油
	いりこ	ごま入り味付けいりこ			
(土)	お菓子				

アレルギー食品:ダイスチーズ(乳製品)バター(乳製品)無塩バター(乳製品)ヨーグルト(乳製品)スキムミルク(乳製品)ビーフシチューの素(乳製品)スティックチーズ(乳製品)食パン(乳製品)チョコレート(乳製品)

＜2月平均栄養価＞ ※ ( )は目標量

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(mg)	塩分(g)
乳児クラス	444(480)	19.2(20.0)	14.3(14.0)	63.5(69.0)	224(225)	4.5(3.0)	1.6(1.7)
幼児クラス	533(585)	23.5(24.0)	17.0(18.0)	76.2(84.0)	264(270)	5.2(3.8)	2.0(2.0)

\* 材料の都合により献立を変更することがあります。

\* (ス)マークはきく組、たけ組、ふじ組さんはスプーンを忘れずに持ってきてください。

\* 24日はお誕生会の為、おやつにチョコチップケーキをいただきます。

\* 3時のおやつには、おやつと牛乳をいただきます。(土曜日は、牛乳はありません。)

\* 給食で使用する“だし汁”は、毎朝昆布とかつお節からとった出汁を使用しています。