



## 給食だより

木の実幼稚園

新しい年を迎えてあっという間に1ヶ月が経ちました。

暖かくなったり寒くなったりと、三寒四温をすぎてゆっくりと春が近づいてきます。

季節の変わり目は体調を崩しやすいため、毎日の食事でしっかり栄養をとって元気に春を迎えましょう！

### 朝ごはんは何を食べましたか？



寒いと朝起きるのが大変ですが、朝ごはんは食べましたか？

朝ごはんを食べることで体温が上がり眠っていた脳や体にスイッチが入ります。

また、朝ごはんでエネルギー源を補給しないと午前中体は動いても頭はボンヤリ、ということになります。

早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べる習慣を身につけていきましょう！

### ☆朝ごはんの工夫☆

#### 1.朝ごはんの30分前には起床を！

朝ごはんを出しても食欲がなくて食べてくれないという子もいると思います。

朝起きてすぐは体が活動状態ではないので、食欲がある状態にするために朝ごはんの30分前に起床するようにしてみましょう。

#### 2.手軽に準備できる朝ごはんを

果物やヨーグルトなど調理いらずの食品を用意しておくとすぐに準備できます。

また、前日の残りや冷凍の活用（おにぎりやおかずのストック）など、朝温めるだけにしておくと忙しい朝でも時間をかけずに準備できます。

#### ▶簡単に準備できる朝ごはん例

- ・おにぎり+卵焼き
- ・食パン+チーズ+果物



全く食べない子はまずは少しでも食べるところから、毎日食べている子には少し栄養バランスも考えた朝食に、できることから始めてみましょう！

### 免疫をあげよう！

体調を崩しやすく、ウイルスも飛び交うこの季節…



体の内側から免疫力をUPしましょう！

#### ・発酵食品

みそ、醤油、ヨーグルトなどの発酵食品は免疫力を高めてくれます。

#### ・食物繊維

腸は最大の免疫器官と言われています。

免疫機能を最大限に発揮するため、腸内環境を整えましょう。腸内環境を整えるには、善玉菌の働きをよくする食物繊維を取ることがおすすめです。

免疫力を高め、栄養も摂れ、体も温まる、具沢山のおみそ汁を献立に取り入れてみてはいかがでしょうか。

### 2月3日は節分です

節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日を言います。季節の節目は病気や災害が起こりやすい時期で、昔の人はこうした災いを「鬼」という言葉で表し、この「鬼」を払い「福」を呼び込むために、豆まきを行ってきました。

給食では今年も、手巻き寿司と大豆の入った厄除け汁を提供します。



ハーツフードクリエーツ株式会社

木の実幼稚園担当 管理栄養士 平塚 綾音

## 2月献立表



2026年

木の実幼稚園

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の頭子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	たんぱく質 食塩相当量	どんぐりおやつ
2 (月)	ご飯			精白米		351 kcal	ハッピーターン
	豚肉と厚揚げの味噌ゆめ	豚肉,厚揚げ,味噌	玉ねぎ,にんじん,ビーマン	本和香糖,ごま油	濃口醤油,みりん,料理酒	16.3 g	アスパラガスビスケット
	スマイルポテト				スマイルポテト,サラダ油	9.2 g	お茶
	すまし汁	昆布,かつおぶし	ほうれん草,しめじ	花菜	淡口醤油,みりん,食塩	0.9 g	
3 (火)	手巻き寿司 (すし飯&のり)	焼きのり		精白米,本和香糖	米酢,食塩	389 kcal	鬼まんじゅう
	手巻き寿司の具 (卵焼き)	卵焼き				20.3 g	お茶
	手巻き寿司の具 (ツナサラダ)	ツナ	胡瓜,にんじん	マヨネーズ		12.3 g	
	手巻き寿司の具(ハンバーグ)	ハンバーグ		本和香糖,片栗粉	濃口醤油,みりん	2.5 g	
4 (水)	キャベツとベーコンのケチャッピーテー	ベーコン	キャベツ,玉ねぎ,コーン	本和香糖,サラダ油	コンソメ,ケチャップ,ウスターソース,にんにく		
	厄除け汁	大豆,味噌,昆布,かつおぶし	大根,にんじん,ごぼう,青ねぎ	大根,にんじん,ごぼう,青ねぎ	こんにゃく,ごま油		
	ご飯			精白米		340 kcal	ほたほた焼き
	鯖の生姜煮	鯖		本和香糖	濃口醤油,みりん,料理酒,生姜	11.8 g	フルーツラムネ
5 (木)	かかし南瓜		南瓜	黒ごま	食塩	11.6 g	お茶
	小松菜のナムル		小松菜,もやし,にんじん	本和香糖,ごま油	濃口醤油,米酢	1.1 g	
	チキンライス	鶏肉	玉ねぎ,にんじん,グリンピース	精白米,本和香糖,サラダ油	コンソメ,ケチャップ,ウスターソース,料理酒,食塩	433 kcal	星たべよ
	ハートコロッケ			ハートコロッケ,サラダ油		10.8 g	マシュマロ
6 (金)	ピーフンサラダ	ロースハム	胡瓜,にんじん	ピーフン,マヨネーズ	食塩	11.3 g	お茶
	あんかけ焼きそば	豚肉	白菜,玉ねぎ,にんじん,しめじ,ビーマン	中華麺,ごま油,片栗粉	淡口醤油,料理酒,食塩,中華味,生姜,にんにく	254 kcal	動物ビスケット
	蒸し餃子	餃子				13.7 g	お茶
	キャンディチーズ	キャンディチーズ				8.2 g	
9 (月)	カツカレーライス	豚カツ	玉ねぎ,にんじん	精白米,じゃが芋,サラダ油,サラダ油	にんにく,カレールウ	472 kcal	ハートクッキー
	ほうれん草のマヨサラダ		ほうれん草,にんじん,コーン	マヨネーズ	食塩	11.1 g	お茶
						17.2 g	
						2.4 g	
10 (火)	お弁当日						ベーコンボテトパン お茶
11 (水)	建国記念日						
12 (木)	午前保育 (預かり保育無し)						
13 (金)	造形展①						
14 (土)	造形展②						
16 (月)	振替休日						
17 (火)	菜飯			精白米	菜飯	336 kcal	うず焼き煎餅
	豚肉とひじきの煮物	豚肉,ひじき,いんげん,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん	本和香糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒,食塩	16.4 g	アスパラガスビスケット
	かぼちゃのチーズ焼き	ツナ,チーズ	南瓜,玉ねぎ		食塩	6.6 g	お茶
	りんご		りんご			0.8 g	
18 (水)	きのこの炊き込みご飯	薄揚げ	しめじ,舞茸,にんじん	精白米	かつおだし,淡口醤油,料理酒	428 kcal	ぱりんこ
	チキンカツ	チキンカツ		サラダ油	とんかつソース	14.4 g	マシュマロ
	さつま芋の甘煮			さつま芋,本和香糖		13.0 g	お茶
	五目汁	味噌,昆布,かつおぶし	白菜,玉ねぎ,大根,にんじん,ごぼう			1.2 g	
19 (木)	ウインナーサンド	ワインナー	キャベツ	食パン,サラダ油	ケチャップ,カレー粉,食塩,みりん	382 kcal	ごま塩おにぎり
	フライドポテト			フライドポテト,サラダ油	食塩	11.2 g	お茶
	コーンクリームスープ	牛乳	玉ねぎ,にんじん,コーン		シチューミクスクリーム,コンソメ,食塩,バセリ	20.8 g	
						2.4 g	
20 (金)	ご飯			精白米		407 kcal	雪の宿
	煮込みハンバーグ	ハンバーグ	玉ねぎ,にんじん,エリンギ,トマト	本和香糖	ケチャップ,ウスターソース,コンソメ	13.6 g	ラムネ
	マカロニサラダ		胡瓜,にんじん	マカロニ,マヨネーズ	食塩	11.0 g	お茶
	コンソメスープ		チンゲン菜,玉ねぎ		コンソメ,食塩	1.7 g	
23 (月)	天皇誕生日						
24 (火)	肉うどん	豚肉,わかめ,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,しめじ,青ねぎ	うどん,本和香糖	淡口醤油,みりん,食塩	261 kcal	あんばんまん煎餅
	かぼちゃの一口天ぷら		南瓜	薄力粉,片栗粉,サラダ油	食塩	12.3 g	ポップコーン
	みかん		みかん			7.3 g	お茶
						1.2 g	
25 (水)	ご飯			精白米		320 kcal	ミレービスケット
	鮭の黄金焼き	鮭	にんじん	マヨネーズ,片栗粉	食塩,料理酒,カレー粉	16.0 g	キャンディチーズ
	ほうれん草の白和え	豆腐	ほうれん草,にんじん	こんにゃく,本和香糖,白ごま	濃口醤油	8.7 g	お茶
	すまし汁	わかめ,昆布,かつおぶし	玉ねぎ	里芋	淡口醤油,みりん,食塩	1.3 g	
26 (木)	ご飯			精白米		389 kcal	おにぎり煎餅
	鶏とじゃが芋のバーベキュー焼き	鶏肉		じゃが芋,本和香糖	ケチャップ,ウスターソース,とんかつソース,にんにく	18.1 g	フルーツラムネ
	大根サラダ		大根,にんじん,胡瓜		青じそドレッシング	14.2 g	お茶
	味噌汁	薄揚げ,味噌,昆布,かつおぶし	白菜			1.4 g	
27 (金)	ゆかりご飯			精白米	ゆかり	342 kcal	こつぶっこ
	お好み焼き	豚肉,竹輪,豆腐,削り節,青のり	キャベツ,青ねぎ	ながいも,薄力粉,サラダ油,マヨネーズ	お好み焼きソース	10.6 g	お茶
	ブロックリーのサラダ		ブロックリー,にんじん,コーン		焼煎胡麻ドレッシング	5.3 g	
	青りんごゼリー				青りんごゼリー	1.1 g	

※スプーン・フォークマークについて

給食で、スプーンやフォークが必要な献立の日（カレーライス、スパゲッティなど）には、日付の左側にスプーンとフォークのマークをつけてあります。

忘れ物のないようにご家庭での準備にご協力お願い致します。

★ 2/20 (金) は、年長組の園児は、バイキング形式の給食になります。  
年長組のみ一部メニューが変わります。決まり次第、お知らせいたします。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	365kcal	14.0g	11.2g	1.5g

## [ 月 間 栄 養 値 一 覧 表 ]

2026年 2月

予定献立

予定(3~5歳)

木の実幼稚園

日	曜	献 立 名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
2	月	ご飯、豚肉と厚揚げの味噌炒め、スマイルポテト、すまし汁	314.39	351	16.3	9.2	0.9
3	火	手巻き寿司(すし飯&のり)、手巻き寿司の具(卵焼き) 手巻き寿司の具(ツナサラダ)、手巻き寿司の具(ハンバーグ) キャベツとベーコンのケチャップソテー、厄除け汁	361.96	389	20.3	12.3	2.5
4	水	ご飯、鯖の生姜煮、ふかし南瓜、小松菜のナムル	207.80	340	11.8	11.6	1.1
5	木	チキンライス、ハートコロッケ、ビーフンサラダ	199.75	433	10.8	11.3	1.4
6	金	あんかけ焼きそば、蒸し餃子、キャンディチーズ	217.86	254	13.7	8.2	1.8
9	月	カツカレーライス、ほうれん草のマヨサラダ	341.95	472	11.1	17.2	2.4
17	火	ご飯、豚肉とひじきの煮物、かぼちゃのチーズ焼き、りんご	234.80	336	16.4	6.6	0.8
18	水	きのこの炊き込みご飯、チキンカツ、さつま芋の甘煮、五目汁(味噌)	351.16	428	14.4	13.0	1.2
19	木	ウインナーサンド、フライドポテト、コーンクリームスープ	319.76	382	11.2	20.8	2.4
20	金	ご飯、煮込みハンバーグ、マカロニサラダ、コンソメスープ	357.40	407	13.6	11.0	1.7
24	火	肉うどん、かぼちゃの一口天ぷら、みかん	408.83	261	12.3	7.3	1.2
25	水	ご飯、鮭の黄金焼き、ほうれん草の白和え、すまし汁	297.17	320	16.0	8.7	1.3
26	木	ご飯、鶏とじゃが芋のバーベキュー焼き、大根サラダ、味噌汁	329.72	389	18.1	14.2	1.4
27	金	ゆかりご飯、お好み焼き、プロッコリーのサラダ、青りんごゼリー	234.69	342	10.6	5.3	1.1
期間内の合計			4177.24	5104	196.6	156.7	21.2
動物性脂質比率 49.39 %			298.37	365	14.0	11.2	1.5
基 準 値			0.00	380	14.3	10.6	1.0
充 足 率			0.0	96.1	97.9	105.7	150.0