

献立表

2026年02月

●卵 乳 ごまアレルギー

日 曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
2 月	玄米ご飯、サバのゆかり焼き、厚揚げのそぼろ煮、小松菜のみそ汁 果物(みかん)	●こめかむクッキー ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) 砂糖、片栗粉	さば 厚揚げ、ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)、油あげ	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ こそつな、にんじん みかん
3 火	●鬼オムライス、金棒たぶら、野菜スープ 果物(オレンジ)	大豆の甘唐揚げ ●牛乳	米(精白米)、油、油、小麦粉	●卵、とり肉(若鶏もも・皮なし) ホキ	たまねぎ、にんじん、コーン(缶) ひじき にんじん、だいこん、たまねぎ オレンジ
4 水	ご飯、●鶏肉のトマト煮、●ごぼうの和え物 ゆし豆腐、果物(りんご)	●アガラサー ●牛乳	米(精白米) 油	とり肉(若鶏もも・皮なし) ツナ(油漬缶) ●黒いりごま どうろ(ゆし豆腐)	かぼちゃ、にんじん、コーン(缶) ごぼう、にんじん、コーン(缶) 万能ねぎ りんご
5 木	ご飯、赤魚の煮つけ、豆腐ちゃんぶるー かぶのみそ汁、果物(バナナ)	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米) 砂糖 油	かさご どうろ(沖縄豆腐)、豚肩ロース 米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	しょうが キャベツ、にんじん、にら かぶ、こまつな バナナ
6 金	●沖縄そば、●切干し大根のサラダ ●ヨーグルト	●ツナサラダの ロールパン ●牛乳	ゆで沖縄めん、砂糖 ●マヨネーズ	●卵、とり肉(若鶏もも・皮なし) ツナ(油漬缶)	万能ねぎ、しょうが にんじん、きゅうり、切り干しだいこん
7 土	肉みそ丼、きのこのみそ汁、果物(みかん)	くず餅	◎ロールパン、●マヨネーズ	ツナ(油漬缶) ●牛乳	きゅうり、レタス
9 月	青菜ご飯、白身魚のコーンフライ ●おからイリチー、●かき玉汁、果物(りんご)	●かぼちゃ チーズケーキ ●牛乳	米(精白米)、油、砂糖	豚肩ロース、米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(甘みそ)	チンゲンサイ、たまねぎ、黄ピーマン しめじ、えのきたけ、万能ねぎ みかん
10 火	ご飯、●白菜のクリームシチュー ●ひよこ豆サラダ、麦のスープ 果物(バナナ)	●チーズサブレ ●牛乳	米(精白米) コーンフレーク、小麦粉、油 砂糖、●ごま油	かれい おから、豚肩ロース ●卵、米みそ(甘みそ)	からしな 万能ねぎ、にんじん、手洗いたけ、あげかつ(揚げ) にら、カットわかめ りんご
12 木	春雨丼、●小松菜のごま和え、大根のみそ汁 果物(みかん)	●スティックパン ●牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	●クリームチーズ、●生クリーム ●牛乳	かぼちゃ
13 金	ご飯、●ハンバーグ、●サラスパ ●ポタージュスープ、いちご	●チョコチップクッキー ●牛乳	米(精白米) ◎パン粉、油	●牛乳、とり肉(若鶏むね皮なし) ひよこまめ(ゆで)	ほういち、たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん レタス、きゅうり、みずな にんじん、たまねぎ バナナ
14 土	ビビンバ丼、なすのみそ汁、果物(オレンジ)	ココアホットケーキ	米(精白米)、油、砂糖	●バター、●牛乳、●チーズ ●牛乳	はるさめ、砂糖、油
16 月	麦ご飯、●赤魚のごま煮、●麩ちゃんぶるーもずくのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	●チーズおかかおにぎり いりこ	米(精白米) ◎パン粉、油	●無塩バター ●牛乳	豚肩ロース ツナ(油漬缶) ●ごま 米みそ(甘みそ)、油あげ
17 火	ご飯、からし菜炒め、●ひじき卵焼き キャベツのみそ汁、果物(オレンジ)	●アーサ天ぶら ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、砂糖、油	合ひき肉(牛・ぶた) ◎赤ハム ●牛乳	たまねぎ きゅうり、にんじん、コーン(缶) にんじん いちご
18 水	ご飯、とりチリ、●ほうれん草のナムル わかめスープ、果物(たんかん)	●まんまるじゃが ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、砂糖、油	●チーズ、●ごま、削り節 にぼし(だし用いりゆし煮干し)	なす、たまねぎ オレンジ
19 木	納豆ご飯、さわら大根 ●きゅうりと人参の昆布あえ 豆腐すまし汁、果物(りんご)	●牛乳もち	米(精白米) 砂糖 ●ごま油	●牛乳	からしな、にんじん にんじん、長ねぎ、ひじき キャベツ、しめじ、万能ねぎ オレンジ



オレンジ第2保育園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

日 曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
20 金	ご飯、チキンカレー、●コールスローサラダ ●大根スープ、果物(バナナ)	●あげばん ●牛乳	米(精白米) じゃがいも ●マヨネーズ、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし)	にんじん、たまねぎ キャベツ、コーン(缶)、にんじん だいこん、黄ピーマン、ピーマン バナナ
21 土	マーボー丼、じゃがいものみそ汁 果物(バナナ)	ちんすこう	◎ロールパン、油、グラニュー糖、砂糖	●バター、●牛乳	きなこ ●牛乳
24 火	●豚肉チャーハン、●花ショウマイ きゅうりのゆかりあえ、チンゲン菜スープ 果物(みかん)	●かぼちゃ スコーン ●牛乳	米(精白米)、油 片栗粉、ショウマイの皮、●ごま油、砂糖	●卵、とり肉(若鶏もも・皮なし) ツナ(油漬缶)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、長ねぎ たまねぎ、しょうが きゅうり チンゲンサイ、にんじん みかん
25 水	きびご飯、西京焼き、ひじき炒め 豆腐のみそ汁、果物(バナナ)	●ブロッコリー 蒸しパン ●牛乳	ホットケーキ粉	●バター、おから、●牛乳 ●牛乳	かれい、米みそ(甘みそ) 豚肩ロース、どうろ(凍り豆腐) どうろ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)
26 木	お弁当会	●肉まん ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖 こんにやく、砂糖	●牛乳 ◎赤ハム、●チーズ ●牛乳	万能ねぎ、にんじん、にら えのきたけ、万能ねぎ バナナ
27 金	●ミートスパゲティ ●ブロッコリーのオーロラソースサラダ ●卵スープ、ミニゼリー	●ブラウニー ジョア	ホットケーキ粉、砂糖	ふた肉(ひき肉) ●牛乳 ●牛乳	スパゲティ、オリーブ油 ●マヨネーズ、砂糖
28 土	三色焼肉丼、わかめのみそ汁、果物(バナナ)	フライドポテト	小麦粉、砂糖、オートミール	米(精白米)、油	●バター、●卵

節分にまつわる食べ物

2月3日は節分です。節分とは、季節の変わり目という意味で、「立春・立夏・立秋・立冬」の前日をさします。特に、立春は旧暦で大晦日に相当する大事な日でした。そこで、立春の前日の節分が重要視され、節分といえはこの日をさすようになったのです。

昔は、季節の分かれ目には、悪い気が入りやすい日だとされていたので、節分の豆まきには「邪気を追い払う」という意味があります。また、豆をまいた後、自分の年の数だけ豆を食べると1年風邪をひかずに元気で過ごせると言われています。

恵方巻

目を閉じて願い事を思い浮かべながら、その年の最も良いとされる方向(今年は、**南南東**)に向かって無言で一本丸かじりします。巻きずしを切らずに丸ごと食べるのは「縁を切らない」という意味が込められています。

福豆

季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすく、悪い鬼(病気)を追い払うために豆まきをします。

イワシ

鬼はイワシの臭いが嫌いで、鬼が近づかないようにします。家の戸口に焼いたイワシの頭とヒラギの葉を組み合わせると飾る事で家の中への侵入を防いでくれます。

丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めます。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、免疫細胞をつくるものになるたんぱく質を多く含む食品(魚、肉、大豆製品など)をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、ミカンを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

免疫力を高めるおすすめの食材

- にんにく 殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- 納豆、漬物、ヨーグルトなど(発酵食品) 腸内環境を整える
- こまつな、ほうれんそう ビタミンA・C・Eを多く含む、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
- しょうが 殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- だいこん 胃の消化を助け、腸の働きを整える