



給食だより

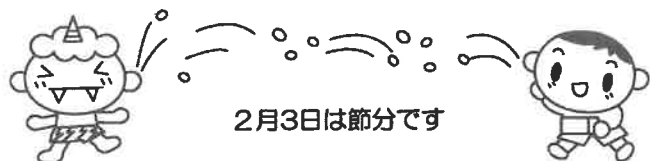


2026.2月号
加茂白百合幼稚園

暦の上では立春を迎えますが、寒さがまた一段と増す季節となりました。

今月は節分がありますね。節分には季節を分けるという意味があります。

季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

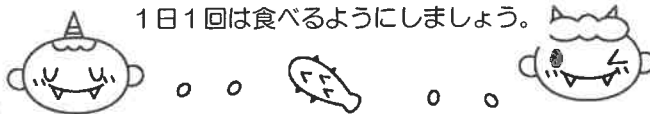


大豆にはたくさんの栄養が含まれています。肉や卵に負けない良質のタンパク質・鉄・カルシウム・食物繊維など、自然のバランス栄養食です。大豆製品には、豆腐・納豆・しょうゆ・きなこ・おからなどがあります。節分の豆まきをきっかけに、1日1回は食べるようにしましょう。



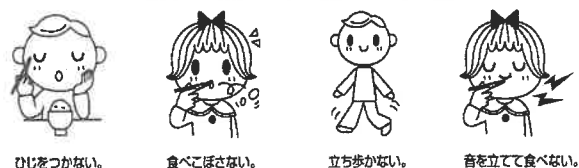
マナーのお手本は周囲の大人

マナーのお手本は、まず身近な大人です。保護者が正しい食べ方をしていれば、子どもはそれをまねしてくれます。「孤食」はなるべく避けましょう。



食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対しての食事マナーでもあります。



誤嚥や窒息のおそれがある食品に注意しましょう！

食品による子どもの窒息・誤嚥事故が多発しています。事故防止のため、次のことに注意しましょう。

- 豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。
- ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、うずらの卵、球形チーズなど、丸くてつるつるとしているものは、4等分くらいにして与えましょう。
- りんごは、じゅうぶん小さくして与えましょう。
- あめ、グミ、ラムネ、こんにゃくゼリー、白玉団子、ドーナツなどは控えましょう。



「マーボー豆腐」(大人2人と子ども2人分)

- 【材料】
- | | | | |
|------------|-------|------|--------|
| 木綿豆腐(400g) | 2丁 | 砂糖 | 大さじ1.5 |
| 豚ひき肉 | 120g | しょうゆ | 大さじ1.5 |
| 玉ねぎ | 約1/2個 | みそ | 小さじ2 |
| 人参 | 約1/6本 | 水 | 120cc |
| しょうが | 少々 | 片栗粉 | 大さじ1 |
| にんにく | 少々 | | |
| ごま油 | 大さじ1 | | |

【作り方】

- 豆腐をさいの目に切る。
- 玉ねぎ、人参をみじん切りにする。
- しょうがとにんにくをすりおろす。
- ごま油でしょうがとにんにく、豚ひき肉、人参、玉ねぎの順に炒める。
- 火が通ったら、水と調味料、豆腐を加えてひと煮たちさせる。
- 言ったん火を止め、同量の水で溶いた片栗粉を加え、さらにひと煮たちしたらできあがり！



月	火	水	木	金
 <おわかい> 3日(火)、12(木)、19(木)は、 スプーンの用意をおわかいします。				
2 ごはん マーボー豆腐 もやし中華和え みかん おぎ茶 エネルギー(Kcal) 372 塩分(g) 1.3	3 節分メニュー おにライス (大豆入りキーマカレー) フライドポテト ジョア(ストロベリー) エネルギー(Kcal) 475 塩分(g) 1.5	4 コッペパン (イチゴ&マーガリン) やさいスープ チーズオムレツ パイン 牛乳 エネルギー(Kcal) 440 塩分(g) 2.2	5 ごはん 麩のすまし汁 鶏のごまみそ焼 ひじきの煮物 パナナ エネルギー(Kcal) 336 塩分(g) 1.6	6 ごはん だいこんのみそ汁 さけの塩こうじ焼 マカロニサラダ オレンジ エネルギー(Kcal) 335 塩分(g) 1.3
9 ごはん 厚揚げのみそ炒め フロッキーの おかか和え ヨーグルト おぎ茶 エネルギー(Kcal) 400 塩分(g) 1.0	10 ごはん のっぺい汁 かけいのみそチーズ焼 ビーフンカレー炒め パイン エネルギー(Kcal) 392 塩分(g) 1.4	11 建国記念の日 	12 食パン かぼちゃの クリームシチュー きゃべつの ドレッシングサラダ オレンジ 牛乳 エネルギー(Kcal) 437 塩分(g) 2.3	13 お弁当デー 
16 ごはん けんちん汁 タンドリーチキン 切昆布の煮物 パイン エネルギー(Kcal) 338 塩分(g) 1.5	17 ごはん じゃが芋のすまし汁 さばのみそ煮 きゃべつの ゆかり和え みかん エネルギー(Kcal) 327 塩分(g) 1.7	18 ごはん すき焼き風煮 ほうれん草の しょうが和え 焼のり 牛乳 エネルギー(Kcal) 447 塩分(g) 1.3	19お誕生会メニュー 肉まん わかめスープ はるさめサラダ フリンアラモード エネルギー(Kcal) 368 塩分(g) 1.6	20 ごはん もやしのみそ汁 マグロカツ ミモザ風サラダ チーズ エネルギー(Kcal) 425 塩分(g) 1.7
23 天皇誕生日 	24 ごはん 親子煮 さつま芋サラダ ひじきふいか汁 おぎ茶 エネルギー(Kcal) 382 塩分(g) 1.0	25 ごはん なめこ汁 いわしのかぼ焼 きゃべつの ごまみそサラダ パナナ エネルギー(Kcal) 377 塩分(g) 1.3	26 バタークリームパン ミネストローネスープ 切干だいこんのサラダ オレンジ 牛乳 エネルギー(Kcal) 407 塩分(g) 1.9	27 ごはん チャプチェ はくさいのサラダ パイン おぎ茶 エネルギー(Kcal) 389 塩分(g) 0.6

(お願い) 材料等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。