

2月の献立予定表

2026 荒茅保育園

1年で一番寒いといわれている2月です❄️冷たい風が吹く中でも、子どもたちは外で元気からだを動かして遊んでいます！寒さが続くことで、体調管理がより大切になる時期です。給食では、体を温める食材や旬の野菜を取り入れ、免疫力を高める食事づくりを心がけています🍲



月	火	水	木	金	土
2	3 おにさまごはん ブロッコリーのじゃこ和え 金ごぼう つみれ汁	4 きんぴらごはん 青菜のひたし おさつとりバター すまし汁	5 ごはん 鶏のチリソース ひじきのナムル とろとろ中華スープ	6 ごはん ししゃもの青のりやき スティックやさい 焼き豆腐の煮物 みそ汁	7 パン 牛乳
カルピスゼリー🍷	せつぶん🍷おやつ	チーズポテトもち	アメリカンドッグ	りんご🍎クラッカー	
9 納豆ごはん かみかみサラダ じゃがいもの煮物 すまし汁	10 ごはん ぶり大根 白菜のゆず和え こんにゃくのごま炒め みそ汁	11 建国記念の日	12 豆乳担々麺 切干大根のごま酢和え かぼちゃの煮物	13 ごはん 魚のヤンニョムやき じゃがじゃこサラダ にら玉炒め すまし汁	14 パン 牛乳
さつまいもスティック	ぜんざい		カレーじゃこおにぎり	バレンタインおやつ🍫	
16 ごはん はるまき かぶの甘酢和え わかめスープ	17 ゆかりごはん えびフライ 納豆スパゲッティサラダ 大豆の煮物 すまし汁	18 ロールパン さけのシチュー きゃべつのみかんサラダ てりやきこんにゃく	19 まぜいなり寿司 鶏のさっぱり和え ふろふき大根 みそ汁	20 ごはん 魚の西京やき ブロッコリーのかか和え 青菜のソテー すまし汁	21 パン 牛乳
ねじねじパイ	みそスコーン	のりだんご	ショートブレッド	マカロニナポリタン	
23 天皇誕生日	24 豆腐カレーライス かぼちゃサラダ ひじきの炒め煮	25 弁当の日 	26 肉あんかけうどん 白和え いかと里芋の煮物	27 ごはん 魚のおろしかけ 青菜の磯和え 高野豆腐の煮物 ごま豆乳スープ	28 パン 牛乳
	まっちゃむしぱん	フレンチトースト🍞	中華がゆ	ウィークエンドシトロン	

寒さに負けない体をつくろう

体を温める食材を食べよう

- ・だいこん、にんじん、ごぼうなどの根菜類
- ・ねぎ、たまねぎ、しょうが

👉温かい汁物や煮物にすると、より体が温まりやすくなります。

たんぱく質をしっかりとりよう

- ・肉、魚、卵、大豆製品

👉たんぱく質は、筋肉や内臓、免疫細胞をつくる大切な栄養素です。

ビタミンを意識しよう

- ・ビタミンA: にんじん、ほうれんそう ビタミンC: ブロッコリー、はくさい

👉風邪予防や体調管理に役立ちます。



ぽかぽか❤️ごま豆乳スープ

材料 豚肉60g 人参40g 大根50g ごぼう30g 白菜100g 白ねぎ適量 生姜適量
みそ大さじ2 鶏ガラスープの素小さじ1 すりごま大さじ2 油適量 水600ml ~

作り方 ①豚肉、白菜は食べやすい大きさに切る。人参・大根はいちよう切り、ごぼうはさがきにする。生姜はみじん切りにする。白ねぎは小口切りにする。
②鍋に油・生姜を熱し、鶏肉を炒め、色が変わったなら人参・大根・ごぼうを入れて炒める。火が通ったら白菜をさっと炒める。水を入れて煮る。アクをとる。
③②に調味料とすりごまを加えて味を整える。

★鶏肉で作ってもおいしいです🍲練ごまを加えるとさらにコクがアップします！

中華がゆ

材料 ごはん茶碗1杯 水ごはんの倍量 鶏もも肉1/4枚 ねぎ適量 ごま油適量
鶏ガラスープの素小さじ2 しょうゆ適量 ごま油適量

作り方 ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。ねぎは小口切りにする。
②鍋に水、ごはんを入れて火にかけ、鶏肉を入れて煮込む。味付けをして、最後にごま油とねぎを入れる。

★鶏のうま味たっぷりの中華がゆです！胃腸にもやさしいです😊

からだを温める食材を使ったレシピです❄️寒い朝は体温が上がりにくくなります。ご家庭でも温かい汁物を取り入れ、朝ごはんをしっかり食べる習慣を大切にしましょう🎵

みそってなあに？

おうちや給食でも食べているみそは、なにから出来ているか知っていますか？
みそは、だいず、こうじ、しおを混ぜて作る日本の食べ物です。
寝かせることであまくておいしいみそになります！
みそ汁にすると、からだを温めてくれて、元気になる栄養がたくさん入っています！
みんなで作ったみそが、どんな味になるのか楽しみにしましょう！



※記載はありませんが、毎日フルーツがつきます。