

給食だより

令和8年 2月号



社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園
給食担当 富士産業(株) 栄養士 谷末 明子
西尾 真理子

暦の上では春の始まりとされる立春を迎えますが、2月は一年で最も冷え込むともいわれています。暖かい服装・規則正しい生活・バランスの良い食事を心がけ、元気いっぱい過ごしましょう！



今月の季節のメニューは冬です！ ちゃんこ風うどん



ちゃんこ鍋は、相撲部屋で食べられている鍋料理です。野菜や肉類をうどんと一緒に煮込んでいることで消化がよく、栄養的にもバランスがとれます。この料理は寒い冬に体を温めるのにぴったりです！また具材をアレンジすることで様々な味わいを楽しむことができます。

1歳リクエストメニュー

4日 うどん・おにぎり 5日 納豆
9日 フライドポテト 17日 鶏のからあげ
18日 納豆 20日 おにぎり 25日 ココアクッキー
27日 おにぎり



お箸の間違った使い方

- ・刺し箸 料理を箸で突き刺してとる。
- ・拾い箸 箸同士で料理を受け渡す。
- ・渡し箸 食事の途中でお箸をお茶碗の中央に橋をかけるように置く。
- ・迷い箸 料理皿の上で箸を行き来させ、食べ物を迷う。
- ・涙箸 箸先から料理の汁を落とす。
- ・寄せ箸 箸を使って食器を引き寄せる。
- ・立て箸 箸をご飯に突き刺して立てる。
- ・探り箸 料理をかき回し、食べ物を探す。



2月3日は 節分 です！

節分とは本来季節の変わり目で、「立春、立夏、立秋、立冬」の前日のことを言います。昔は病気や災害などの悪いことは、季節の変わり目にやってきやすいと考えられていたので、節分には豆まきで鬼を追い払い福の神を迎え歳の数だけ豆を食べます。

恵方巻とは…巻き寿司を切らずに食べるのは、「縁を切らない」という意味があり、七福神にちなんだ7種類の具材をのりで巻くことで「福を巻き込む」という願いもあります。恵方とは、その年の縁起の良い方向のことで、節分に恵方を向いて食すると縁起が良いとされています。

今年の恵方は南南東だよ！



2月の目標

箸の持ち方や姿勢に気を付けて
食事をする

今月の予定

3日(火) 節分
17日(火) 白菜ちぎり (0~2歳)
20日(金) おにぎり作り (3~5歳)

2026年 2月 新福島ちどり保育園献立表

		2	4	5	6	7	9	10	12	13	14	16	17	18	行事食メニュー	
		月	水	木	金	土	月	火	木	金	土	月	火	水	3	
乳児期 おやつ		ぱりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ぱりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ぱりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	
	行事	乳児見せあい		身体測定(乳児)	身体測定(幼児)	乳児発表会	幼児見せあい					幼児発表会	安田式運動あそび	白米ちぎり (0~2歳児)		
																節分のついで 予行④(4.5歳)
昼食	☆ごはん	1歳リクエストメニュー 精白米 50g ☆豚肉と白菜の煮物 豚肉 40g 白菜 55g 人参 15g しめじ 7g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ☆マヨネーズ和え ブロッコリー 25g キャベツ 15g 焼竹輪 5g マヨネーズ 3g 薄口醤油 1g ☆味噌汁 絹ごし豆腐 15g かつおだしパック 0.5g 味噌 5g だし昆布 0.3g	☆ごはん 1歳リクエストメニュー 冷凍うどん 100g ☆さばの味噌煮 さば 40g しょうが おろし 0.6g 料理酒 1g 三温糖 4g 味噌 5g かつおだしパック 0.4g ☆納豆 納豆 20g ☆白菜の酢の物 白菜 35g かつおか(乾) 0.5g 味噌 2g ☆フルーツポンチ みかん缶 20g パイナップル 5g バナナ 10g シロップ+水 15g	☆ハヤシライス 精白米 50g 豚肉 30g ポト 25g 玉葱 15g 人参 10g キャノラ油 1g ハヤシフレーク 8g グリーンピース 5g ☆野菜のマリネ ブロッコリー 30g キャノラ油 0.7g 太もやし 10g ローズハム 5g 濃口醤油 2g キャノラ油 0.7g 薄口醤油 2g 三温糖 2g マヨネーズ 5g みかん 50g	☆中華丼 精白米 50g 豚肉 30g 白菜 40g 玉葱 20g 人参 10g しめじ 5g キャノラ油 1g 三温糖 1g 丸鶏がらスープ 0.3g 片栗粉 2g ☆春雨サラダ はるさめ 6.5g きゅうり 10g ローズハム 5g コーン 3g マヨネーズ 5g ☆中華スープ ソフト豆腐 15g かつおか(乾) 0.5g 食塩 0.3g 濃口醤油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g	☆ごはん 精白米 50g ☆赤魚のムニエル 赤魚 40g 食塩 0.3g 小麦粉 0.7g キャノラ油 2g ☆ポパイソテー ほうれん草 15g 太もやし 5g キャノラ油 0.3g コンソメ 0.1g ☆キャベツサラダ キャベツ 25g きゅうり 10g おさかなソーセージ 5g マヨネーズ 5g 食塩 0.1g こしょう 0.01g ☆コンソメスープ ポト 15g コーン 5g コンソメ 1.1g	☆ごはん 精白米 50g ☆鶏肉の甘酢焼き 鶏肉 50g 三温糖 9g 穀物酢 4g 濃口醤油 2g 片栗粉 3g キャノラ油 1g ケチャップ 2g 丸鶏がらスープ 0.3g 小麦粉 3g キャノラ油 0.5g ブロッコリー 20g ☆大根のツナ煮 大根 30g 人参 10g シチン 2g 三温糖 5g 濃口醤油 2g 絹ごし豆腐 15g かつおだしパック 0.3g 薄口醤油 3g 食塩 0.2g ☆味噌汁 ポト 15g 玉葱 10g おつゆ麩 0.5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆ホキの竜田焼 ホキ 40g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 片栗粉 3g キャノラ油 1g 大根 20g おろししょうが 1.5g 人参 15g 焼竹輪 5g ピーマン 6g ☆大根の心菜のごまマヨネーズ ほうれん草 25g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2.5g ☆すまし汁 絹ごし豆腐 15g かつおか(乾) 0.3g 薄口醤油 3g 食塩 0.2g かつおだしパック 1g	☆ごはん 精白米 50g ☆豚肉の生煮炒め 豚肉 30g 玉葱 40g 人参 10g ピーマン 5g キャベツ 30g キャノラ油 1g 料理酒 2g 三温糖 3g 濃口醤油 3g ごま油 1g ごま いらい 1g ☆ナムル 太もやし 25g 小松菜 15g えのき 5g 穀物酢 1g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1.3g ごま油 0.5g ☆味噌汁 白菜 15g 油揚げ 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆やさい牛肉炒め 精白米 50g 牛肉 30g 玉葱 40g 人参 10g キャベツ 15g ピーマン 10g キャノラ油 1g 料理酒 2g 三温糖 3g 濃口醤油 3g ごま油 1g ごま いらい 1g ☆ナムル 太もやし 25g 小松菜 15g えのき 5g 濃口醤油 1g インゲン 3g ☆味噌汁 南瓜 15g 水 5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆あじの照焼 アジ 40g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ゆかり 0.3g 大根 20g ゆかり 0.3g 乾燥ひじき 2.5g キャノラ油 0.2g 食塩 0.1g ☆カレー炒め ポト 25g 人参 15g インゲン 3g ☆味噌汁 南瓜 15g 水 5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆身魚の塩焼き ホキ 40g 塩麹 4g しょうが おろし 0.5g 料理酒 0.5g キャノラ油 1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 片栗粉 5g 納豆 20g ☆白菜のお浸し 白菜 30g しめじ 10g 焼竹輪 5g 三温糖 1g ☆味噌汁 濃口醤油 2g 大根 15g 人参 5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g 精白米 50g 三温糖 3g 食塩 0.3g 穀物酢 5g 人参 8g 大根 8g 食塩 0.2g きゅうり 8g 茄子 8g キャベツ 10g シチン 15g 寿司のり 2.5g マヨネーズ 8g 三温糖 1g ☆たら塩焼き たら 40g 食塩 0.1g ☆ごま和え 太もやし 25g ほうれん草 20g 三温糖 1g 濃口醤油 2.5g 白ごま(すり) 0.3g ☆すまし汁 玉葱 10g おつゆ麩 0.5g 薄口醤油 3g 食塩 0.2g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g			
	午後おやつ	☆かぼちゃマフィン かぼちゃ 10g わたくしキックス 15g 調製豆乳 8g 干しぶどう 2g キャノラ油 2g	1歳リクエストメニュー ☆ゆかり昆布おにぎり 精白米 35g 塩昆布 0.8g ゆかり 0.2g ごま いらい 0.2g	☆りんごゼリー りんごジュース 50g 水 20g 粉寒天 0.35g 三温糖 4g	☆フライドおさつ さつま芋 40g キャノラ油 5g 食塩 0.1g	☆フルーツ バナナ 30g	1歳リクエストメニュー ☆フライドポテト ポト 40g キャノラ油 5g 食塩 0.1g	☆ピザトースト 無塩ロール 20g ケチャップ 2g 玉葱 3g ピーマン 5g ベーコン 3g マヨネーズ 5g	☆お熱ラスク おつゆ麩 2g キャノラ油 1.5g 三温糖 0.5g きな粉 1g	☆豆乳ブラウニー 小麦粉 20g ベーキングパウダー 0.3g キャノラ油 7g 三温糖 7g ベーコン 15g ピュアココア 1.5g	☆市販おやつ ミレービスケット 9g うす焼き 2g	☆フルーツ みかん 50g	☆パウンドケーキ 小麦粉 15g ベーキングパウダー 0.8g 水 18g 三温糖 6g 調製豆乳 15g キャノラ油 2.5g	☆オレンジゼリー オレンジジュース 40g 水 18g 三温糖 3.5g 粉寒天 0.5g NSみかん缶(4号) 10g	☆おにまんじゅう さつま芋 30g 小麦粉 9g 三温糖 8g 食塩 0.1g 水 5g	
		☆牛乳 ○牛乳 200g	☆お茶 ○ほうじ茶 150g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆お茶 ○ほうじ茶 150g

*納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。

2026年 2月 新福島ちどり保育園献立表

		19	20	21	24	25	26	27	28			行事食メニュー
		木	金	土	火	水	木	金	土			
乳児期 おやつ		うの花クッキー 高たんぱく牛乳	ミレービスケット 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	うす焼き 高たんぱく牛乳	うの花クッキー 高たんぱく牛乳	ミレービスケット 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳			
		かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶			
		ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ			
行事			おにぎりづくり (3~5歳)				ミニ音楽会	絵本シアター 絵本貸出し				
	屋 食	☆ごはん 精白米 50g ☆サバのまじ焼き さば 40g 青ネギ 2g しょうが おろし 0.8g 濃口醤油 1.5g キャノーラ油 2g ☆おかかマヨネーズ和え ブロッコリー 30g キャベツ 10g 焼竹輪 5g 三温糖 1g 濃口醤油 1.5g マヨネーズ 2g 花かつお 0.2g ☆味噌汁 南瓜 15g しめじ 5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆焼きそば NS焼きそば用蒸し麺 90g 豚肉 25g キャベツ 15g 人参 10g 玉葱 10g キャノーラ油 1g 食塩 0.4g ウスターソース 5g ケチャップ 2.5g ケチャップ 2.5g あおのり 素干し 0.1g ☆じゃこのナムル 大根 20g ほうれん草 20g しらす干し 3g 三温糖 0.3g 濃口醤油 1.5g ごま油 0.5g ☆わかめスープ ソフト豆腐 15g かつおが(乾) 0.5g 丸鶏がらスープ 1.3g 濃口醤油 1.1g 料理酒 1.1g	☆酢豚丼 精白米 50g 豚肉 35g 玉葱 30g 人参 18g ピーマン 12g キャノーラ油 1g しょうが おろし 0.3g ケチャップ 5g 三温糖 3g 穀物酢 3g 薄口醤油 3g 濃口醤油 2g 丸鶏がらスープ 0.2g ☆白菜の塩昆布和え 白菜 35g えのき 5g 焼竹輪 5g 塩昆布 1g 濃口醤油 0.5g ☆中華スープ 太もやし 10g キャベツ 10g 丸鶏がらスープ 1.3g 濃口醤油 1.1g 料理酒 1.1g	☆ごはん 精白米 50g ☆サワラのごま照焼 さわら 40g 料理酒 1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ごま いり 0.3g キャノーラ油 1g ☆和え物 ブロッコリー 15g しめじ 5g 三温糖 0.3g 濃口醤油 1g 白ごま(すり) 0.1g ☆酢味噌和え 白菜 20g ほうれん草 20g 油揚げ 生 5g 白みそ 3g 穀物酢 2g 三温糖 1g 薄口醤油 0.3g ☆すまし汁 絹ごし豆腐 15g おつゆ麩 1g 薄口醤油 3g 食塩 0.2g かつおだしパック 1g	☆ごはん 精白米 50g ☆ハンバーグ 豚ミンチ 25g 鶏ミンチ 25g 玉葱みじん 12g パン粉 5g 食塩 0.16g キャノーラ油 0.8g とんかつソース 0.8g ケチャップ 2.4g ☆プロッコリー ブロッコリー 20g 食塩 0.1g 玉葱 15g しめじ 5g ベーコン 5g キャノーラ油 0.5g コンソメ 0.3g ☆豆乳スープ ほうれん草 15g コーン 3g 調整豆乳 40g コンソメ 1g 食塩 0.1g 水 25g	☆ごはん 精白米 50g ☆白身のカレーフライ 冷凍うどん 100g 鶏コマ肉 15g 大根 15g 白菜 15g 人参 10g 油揚げ 生 5g しょうが おろし 0.5g 丸鶏がらスープ 0.7g ごま油 0.5g 味噌 4g 濃口醤油 2g かつおだしパック 1g ☆凍り豆腐のごま和え 高野豆腐 6g ほうれん草 20g 太もやし 10g 焼竹輪 5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 白ごま(すり) 0.3g ☆フルーツ バナナ 33.3g	☆大根と鶏そぼろ丼 精白米 50g 大根 60g 鶏ミンチ 30g 人参 10g コーン 3g 青ネギ 3g しょうが おろし 0.5g 丸鶏がらスープ 0.7g 濃口醤油 2.5g 食塩 0.1g 三温糖 1.5g 片栗粉 1g キャノーラ油 1g ☆おかかマヨネーズ和え ブロッコリー 30g キャベツ 10g 焼竹輪 5g 三温糖 1g 濃口醤油 1.5g マヨネーズ 2g 花かつお 0.2g ☆中華スープ 絹ごし豆腐 15g かつおが(乾) 0.3g 食塩 0.3g 濃口醤油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g				
午後 おやつ		☆みそポテト ポテト 50g 小麦粉 6g 水 10g キャノーラ油 5g ----- 0g 味噌 3g 三温糖 2.5g みりん風 0.5g 料理酒 1g 水 1g ☆お茶 ○ほうじ茶 150g	1歳リクエストメニュー ☆ツナおにぎり 精白米 35g シーチキン 5g 濃口醤油 0.5g ☆お茶 ○ほうじ茶 150g	☆フルーツ バナナ 33.3g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆洋なしゼリー 洋ナシ缶 20g 水 60g 三温糖 3g 粉寒天 0.4g ポッカレモン 1g ☆牛乳 ○牛乳 200g	1歳リクエストメニュー ☆ココアクッキー ホットケーキミックス 20g ベーキングパウダー 0.3g キャノーラ油 10g 三温糖 3g ビュアココア 0.4g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆芋ようかん さつまいも 35g 粉寒天 0.4g 水 25g 三温糖 8g 食塩 0.1g ☆お茶 ○ほうじ茶 150g	1歳リクエストメニュー ☆ひじきおにぎり 精白米 35g 乾燥ひじき 0.5g 人参 3g 油揚げ 生 1g 濃口醤油 2g みりん風 2g ☆お茶 ○ほうじ茶 150g	☆市販おやつ ミレービスケット 9g ぱりんこ 8g ☆牛乳 ○牛乳 200g			

※納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。