

3歳以上児／3歳未満児

令和8年 2月予定献立表

保育園コスモス

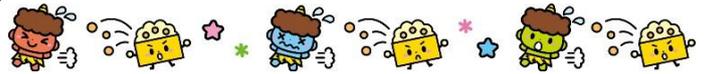
日	曜日	午前 	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温の もとになる)	(体の調子を整える)	
2	月	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ	マカロニ きなこ 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とり もも、きなこ、ぎゅうにゅう	うどん、さつまいも、バ ター、さとう、マカロニ・ス パゲッティ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこ ん、にんじん、バナナ	647(629) 25.3(23.7) 14.4(16.4) 3(2.5)
3	火	ビスケット 牛乳	鬼のカレーライス けの汁 ヨーグルト 	豆乳のカッ プケーキ 牛乳	ぎゅうにく、いんげんまめ、チー ズ、ぎょうにソーセージ、とりもも、 だいず、こうやどうふ、あぶらあ げ、みそ、ヨーグルト、たまご、と うにゅう、ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、さ とう、なたねあぶら、こむぎ こ、ビスケット	たまねぎ、にんじん、ミ ニトマト、やきのり、だい ごん、こまつな、ごぼう、 干しいたけ、長ねぎ	790(718) 30.9(27.6) 27.6(26.8) 2.4(2)
4	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 どさんこ汁 れんこんのきんぴら 果汁(りんご)	かぼちやの 蒸しパン 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたも も、みそ、ぎゅうにゅう、ら んおう	ごはん、ごまあぶら、じゃ がいも、ごま、さらだあぶ ら、さとう、こむぎこ、ビス ケット	こまつな、にんじん、ひじき、た まねぎ、コーン、れんこん、りん ごジュース、かぼちや	634(589) 18.8(17.6) 22.1(22.6) 1.5(1.3)
5	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー フレンチサラダ バナナ	おからのマ フィン 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきに く、たまご、おから	ロールパン、バター、こ むぎこ、じゃがいも、さら だあぶら、さとう、ビス ケット	さやいんげん、にんじ ん、たまねぎ、キャベ ツ、きゅうり、ブロッ コリー、バナナ	612(619) 17.1(17.4) 23.4(24.1) 1.2(1.1)
6	金	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 もやしのサラダ	ママレード ホットケ ーキ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、あぶらあげ、ぎゅう にゅう、たまご	強化米、ごまあぶら、さとう、ゼ リー、ホットケーキミックス、マ マレードジャム、さらだあぶら、バ ター、ビスケット	たまねぎ、だいごん、長ねぎ、に んじん、ピーマン、しょうが、に んにく、もやし、きゅうり	605(569) 20.7(19.5) 23.6(23.6) 1.5(1.1)
7	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ 	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、みそ、とりひきに く、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マヨ ネーズ、せんべい、ビス ケット	しいたけ、にんじん、は くさい、長ねぎ	493(476) 25.7(23.5) 19.7(20.6) 3.2(2.5)
9	月	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 白菜とたまねぎのスープ じゃがいものカレー炒め バナナ	お麩のラス ク 牛乳	ベーコン、ソーセージ、 ぎゅうにゅう	マカロニ・スパゲッティ、 バター、じゃがいも、なた ねあぶら、さとう、ふ、ビ スケット	やきのり、ほうれんそう、しめじ、 たまねぎ、はくさい、ピーマン、 赤ピーマン、黄ピーマン、バナナ	492(508) 14.1(14.5) 16.1(17.8) 0.9(0.7)
10	火	ビスケット 牛乳	ご飯 りんご 味噌汁 さけのムニエル ほうれん草のナムル	お好み焼 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、 たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎ こ、バター、ごま、ごまあ ぶら、ビスケット	たまねぎ、だいごん、ほ うれんそう、にんじん、も やし、りんご、キャベツ	557(530) 21.8(20.2) 14.2(16) 1.6(1.1)
11	水	建国記念の日 						0(0) 0(0)
12	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ コンソメスープ ハンバーグ ポパイサラダ	かぼちやの マフィン 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、 たまご、ぶたひきにく、 ぎゅうにく	ロールパン、さとう、パン こ、さらだあぶら、こむぎ こ、バター、ビスケット	さやいんげん、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、ほうれんそう、し めじ、コーン、バナナ、かぼちや	704(692) 25.3(23.9) 28.9(28.2) 2.1(1.8)
13	金	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 野菜入り豚そぼろ きゅうりのナムル	黒ゴマの クッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、たまご、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ご まあぶら、ゼリー、バ ター、こむぎこ、ビスケッ ト	たまねぎ、だいごん、し いたけ、にんじん、きゅ うり、わかめ、もやし、 コーン	580(548) 18.4(17.8) 18.7(19.7) 2.1(1.7)
14	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 ブロッコリーの胡麻和え	カニパン 牛乳	たまご、とりひきにく、み そ、とうふ、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、ごま、カ ニパン、ビスケット	たまねぎ、だいごん、ブ ロccoli	584(577) 22.7(21.9) 15.1(17.4) 1.9(1.7)
16	月	ビスケット 牛乳 ★	素麺 厚揚げの中華煮 バナナ 	セサミクッ キー 牛乳	ロースハム、たまご、ぶた にく、厚揚げ、ぎゅうにゅう	そうめん、ごまあぶら、さ とう、かたくりこ、ごま、バ ター、こむぎこ、ビスケッ ト	きゅうり、にんじん、たまねぎ、は くさい、チンゲンサイ、しいたけ、 しょうが、バナナ	627(609) 21(20.1) 22.6(22.8) 1.5(1.2)
17	火	ビスケット 牛乳	ご飯 りんご 味噌汁 赤魚の煮つけ ひじき煮	にんじんの 蒸しパン 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、 ちくわ、ぎゅうにゅう、たま ご	ごはん、さとう、さらだあ ぶら、ホットケーキミッ クス、ビスケット	たまねぎ、だいごん、し いたけ、にんじん、ひじ き、りんご	579(544) 21.5(20) 15.1(16.7) 2.1(1.7)
18	水	ビスケット 牛乳	《お弁当の日》 	おたのしみ おやつ 牛乳	ぎゅうにゅう	おにぎり、ビスケット		101(165) 5(6.9) 5.7(9.3) 0.2(0.2)
19	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ジュリアンスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	ミルク寒天 牛乳	ベーコン、とりもも、ぎゅう にゅう	ロールパン、じゃがいも、 オリーブ油、さとう、ビス ケット	ほうれんそう、たまねぎ、マッ シュルーム、トマト缶、ピーマン、 にんじん、バナナ、パインアッ プルかん、みかんかん、かんてん	639(639) 24(23.1) 24.5(24.9) 2.5(2.1)

20	金	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豆腐の旨煮 スパゲッティサラダ ミニゼリー	ヨーグルト ケーキ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ロースハム、たまご、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	強化米、かたくりこ、さとう、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、ゼリー、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、レモン	618(575) 24.4(22.4) 20(20.8) 1.7(1.4)
21	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ ミートボール	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、ミートボール、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しらたき、せんべい、ビスケット	こねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、さやえんどう	595(587) 24.6(23.9) 21.8(24.3) 2.3(2.2)
23	月	天皇誕生日						0(0) 0(0)
24	火	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー 油揚げの五目煮 りんご	ニラせんべい 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、あぶらあげ、いんげんまめ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、こむぎこ、じゃがいも、おこのみやきこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、にんじん、干しいたけ、りんご、にら	540(517) 24.1(22.1) 12.1(14.2) 1.8(1.5)
25	水	ビスケット 牛乳	カレーライス マカロニサラダ ミニトマト ヨーグルト	フルーツ寒 天ゼリー 牛乳	ぎゅうにく、ロースハム、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、さとう、ビスケット	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ミニトマト、パインアップルかん、みかんかん、かんでん	598(565) 16.8(16.2) 19.3(20.2) 1.6(1.3)
26	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ ミネストローネ ゆで卵とポテトのサラダ チーズ	チーズ& ベーコンの マフィン 牛乳	ベーコン、たまご、チーズ、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、マーガリン、グラニューとう、こむぎこ、ビスケット	トマト缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、バナナ	684(674) 21.3(21.2) 31.3(30.3) 2.4(2.1)
27	金	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 肉じゃが ほうれん草の胡麻和え ミニゼリー	野菜パン 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、じゃがいも、ごま、ゼリー、ロールパン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、さやいんげん、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ	504(504) 16.6(16.7) 11.8(14.8) 1.8(1.5)
28	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ	プリン せんべい 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、プリン、せんべい、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、プロックリー、ひじき	625(588) 27.3(24.4) 22.5(22.9) 1.8(1.5)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※午前おやつのはビスケットは、どうぶつビスケットやマンナです。

★星印は新メニューです。楽しみにしてくださいね♪



給食だより

2月は「にげる」というように、あつという間に「にげて」過ぎてしまう月です。寒い冬は早く過ぎ、あたたかい春を待ちこがれる今日この頃ですね。さて「2月3日は節分」、「2月4日は立春」と暦の上では春になっていきますが、まだまだ寒く、体調を崩しがちです。「食事のバランス」や、「早寝、早起き、朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

『食品ロス』ってなに？

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食べ残しや消費期限切れなどが原因です。特売でつい買い過ぎて破棄してしまった、生鮮食品を傷ませて捨ててしまった、なんてことも、実は「食品ロス」につながっています。



☆できることから「食品ロス」を減らそう☆



大人は！親子で！家族で！それぞれできることをまとめてみました。できることから取り組んでみてはいかがでしょうか。

●大人は…必要な量だけ買うようにしましょう

- ①買い物前には冷蔵庫を確認。買い過ぎや食品の重複を防ぎましょう
- ②おなかが減った状態で買い物をしないようにしましょう
- ③そして…特売品の買い過ぎに注意！

●親子で…食べられる量を盛り付けるようにしましょう

- ①子どもに食べきれぬ量を確認して盛り付けるよう心がけましょう。5歳児くらいになったら、食べられる量を自分でよそってみるのもいいですね。
- ②残さず食べられるよう楽しい雰囲気の中で食事をしましょう

●家族で…リメイクメニューに挑戦！

- ①ダイコンの葉っぱやリンゴの皮なども材料の1つにする。
- ②残ったおかずはリメイクする。 ③残った食材は、適切な方法で保存し、早めに使う。 などです。

【節分】

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。

もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には、季節の変わり目に物忌みをして、無事に過ごすという習慣がありました。「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。またこの日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。保育園では節分の日には「鬼のカレー」を食べて鬼退治？をする予定です。



