



きゅうしょくだより 2月

令和8年2月1日発行 加茂こども園



2月になりましたが、まだまだ寒さが続きます。そして感染症が流行する季節です。手洗い
うがいと、規則正しい生活、バランスの良い食事でこの冬も元気に過ごしましょう。

栄養たっぷり！冬野菜を食べよう

子どもたちが育て収穫した冬野菜を、献立に取り
入れています。とれたての野菜を子どもたちがいつ
も元気に給食室に持ってきてくれます。水菜
は汁物に、二十日大根はひじきのマリネに使用しま
した。



2月3日は節分 すがたを変える大豆

節分の豆まきに使用する大豆は、とても栄養価の高い
食材です。特にたんぱく質や食物繊維が豊富で、子
どもたちの成長をサポートします。また、大豆は、体
内で作られない必須アミノ酸を含んでおり、筋肉や骨
を作るために重要です。

大豆は日本の食文化に深く関わりを持ち、様々な食材
や調味料に加工して食べられています。ぜひ一度大豆
からできている食べ物を探してみてください。



新メニュー もち米しゅうまい

材料(15 個分)

もち米 80g
豚ひき肉 200g
玉ねぎ 1/2 個
☆しょうゆ 大さじ 1
☆すりおろし生姜 1 片
☆酒 大さじ 1
☆片栗粉 大さじ 1
☆ごま油 少々



作り方

- ① もち米を2時間～1晩水に浸し、その後ざるにあげ水気をきっておく。
- ② 玉ねぎをみじん切りにして油(分量外)で炒める。
- ③ ひき肉、②、☆の調味料をすべて混ぜ合わせ、粘りが出たら一口大に丸める。
- ④ ざるにあげたもち米の上で③を転がして、もち米をまぶしつける。
- ⑤ 湯気が上がった蒸し器で蓋をきらず12分間中火で蒸す。

※寄付していただいたもち米で作ります。

1月たんじょうかいメニュー



豚肉とひじきの混ぜご飯

かき玉汁

ポテト



こんだてひょう

0	曜日	昼	食	おやつ
1	日			
2	月	豚肉の生姜焼き きゅうりとわかめの酢の物 卵焼き		菓子 ミルク
3	火	親子丼 大豆のフレンチサラダ 焼きうるめ	(節分メニュー)	★おにまんじゅう 牛乳
4	水	回鍋肉 チヂミ きざみ海苔		★牛乳寒天
5	木	白身フライ 土佐和え トマト		菓子 ミルク
6	金	たんじょうかい 中華おこわの鬼ランチ コンソメスープ みかん		きなこボーロ ヤクルト
7	土	卵うどん 焼魚		
8	日			
9	月	ひじきスパゲティ 白菜サラダ 卵焼き		菓子 ミルク
10	火	八宝菜 厚揚げの煮物 ごまふりかけ		★コーンフレークバー 牛乳
11	水	建国記念の日		
12	木	ビーフシチュー オクラのねばねば梅肉和え パイン		★ブラウニー 牛乳
13	金	せいかつはっぴょうかい(1・2歳児) パン ジュース 青菜の炒め煮 かぼちゃの天ぷら ゆで卵		菓子 牛乳
14	土	中華丼 やみつきピーマン		菓子 牛乳
15	日			
16	月	高野豆腐の卵とじ フライド人参 みかん		菓子 ミルク
17	火	鮭の味噌マヨパン粉焼き きのこサラダ ごまたくあん		★甘酒マフィン 牛乳
18	水	わかめスープ もち米しゅうまい パナナ		菓子 ミルク
19	木	ハンバーグ かぼちゃサラダ トマト		★お麩ラスク 牛乳
20	金	ごま味噌坦々ラーメン 洋風白和え きざみ海苔		菓子 牛乳
21	土	せいかつはっぴょうかい(3・4・5歳児) パン ジュース		菓子 牛乳
22	日			
23	月	天皇誕生日		
24	火	ポークビーンズ ごぼうサラダ ゆで卵		菓子 ミルク
25	水	コーン入りかき玉汁 餃子 パイン		★フルーツフルーチェ
26	木	豆腐チャンプルー 切り干し大根のコールスロー パナナ		★ミルキーポテト 牛乳
27	金	根野菜鶏汁 焼魚 ごまふりかけ		菓子 牛乳
28	土	具沢山味噌汁 ミニハンバーグ		菓子 牛乳

※オレンジ色の文字：新メニュー

★手作りおやつ

◎都合により、メニューが変更する場合があります。

◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。

◎カレー、シチュー、ビーフシチューの時は、スプーンを各自で準備して下さい。