

2月のこんだて



2026年2月
蒲田らびっと保育園

日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギーたんぱく質	日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギーたんぱく質		
2	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のしょうが焼き マカロニサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 焼きいも	鶏肉、ハム、厚揚げ、みそ、牛乳、にぼし、 こんぶ、かつお、6分つき米、マカロニ、せんべい、 さつま芋、ごめ油、マヨドレ、にんじん、 ほうれん草、玉ねぎ、しょうが、きゅうり、酒、 砂糖、しょうゆ、食塩	513 kcal 19.7 g	17	火	牛乳 ブルー	スパゲティナポリタン ごましおポテト きのこのスープ	麦茶 みそそばの 混ぜごはん みかん	豚肉、ウインナー、みそ、粉チーズ、牛乳、 スパゲティ、6分つき米、じゃが芋、コーン、ごま、 ごめ油、ピーマン、にんじん、パセリ、玉ねぎ、 しいたけ、えのき、しめじ、にんにく、しょうが、 みかん、ブルー、ケチャップ、ウスターソース、 砂糖、食塩、コンソメ、酒、みりん、しょうゆ	513 kcal 16.8 g
3	火	牛乳 ブルー	鬼さんごはん こん棒つくね ブロッコリーののりあえ 大豆たっぷりみそ汁	牛乳 恵方巻フルーツ ロール	鶏肉、ツナ、豆腐、納豆、みそ、大豆、牛乳、 にぼし、こんぶ、かつお、のり、6分つき米、パン、 片栗粉、ごま油、ごま、にんじん、ブロッコリー、 ねぎ、しょうが、玉ねぎ、ブルー、いちご、 みかん缶、しょうゆ、砂糖、酒、ケチャップ、 食塩、豆乳ホイップ	558 kcal 25.5 g	18	水	牛乳 ひとつち トースト (シュガー)	ごはん さばの磯辺揚げ 切干大根の煮物 なめこのみそ汁	牛乳 りんごともものゼリー クラッカー	さば、油揚げ、みそ、牛乳、青のり、にぼし、 こんぶ、かつお、寒天、6分つき米、パン、小麦粉、 片栗粉、クラッカー、ごめ油、にんじん、いんげん、 ほうれん草、玉ねぎ、しょうが、切干大根、なめこ、 乾燥しいたけ、もも缶、砂糖、酒、みりん、 しょうゆ、みりん、りんごジュース	513 kcal 18.2 g
4	水	牛乳 ひとつち トースト (シュガー)	ごはん さばの磯辺揚げ 切干大根の煮物 なめこのみそ汁	牛乳 りんごともものゼリー クラッカー	さば、油揚げ、みそ、牛乳、青のり、にぼし、 こんぶ、かつお、寒天、6分つき米、パン、小麦粉、 片栗粉、クラッカー、ごめ油、にんじん、いんげん、 ほうれん草、玉ねぎ、しょうが、切干大根、なめこ、 乾燥しいたけ、もも缶、砂糖、酒、みりん、 しょうゆ、みりん、りんごジュース	513 kcal 18.2 g	19	木	牛乳 手作りボーロ (黒糖)	パン ボークビーンズ 春雨のツナマヨサラダ 豆腐のコンソメスープ	麦茶 しらすとおかかの おにぎり	豚肉、大豆、きな粉、ツナ、豆腐、しらす、牛乳、 かつお節、小麦粉、パン、6分つき米、春雨、じゃが 芋、ごめ油、ごま油、ごま、マヨドレ、トマト缶、 にんじん、パセリ、玉ねぎ、にんにく、きゅうり、 ねぎ、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、 しょうゆ、食塩、コンソメ	513 kcal 20.5 g
5	木	牛乳 手作りボーロ (黒糖)	パン ボークビーンズ 春雨のツナマヨサラダ 豆腐のコンソメスープ	麦茶 しらすとおかかの おにぎり	豚肉、大豆、きな粉、ツナ、豆腐、しらす、牛乳、 かつお節、小麦粉、パン、6分つき米、春雨、じゃが 芋、ごめ油、ごま油、ごま、マヨドレ、トマト缶、 にんじん、パセリ、玉ねぎ、にんにく、きゅうり、 ねぎ、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、 しょうゆ、食塩、コンソメ	513 kcal 20.5 g	20	金	牛乳 バナナ	ごはん 鮭のねぎみそ焼き 根菜とこんにゃくのきんぴら 小松菜のすまし汁	牛乳 黒糖ホットケーキ	鮭、みそ、豆乳、牛乳、こんぶ、かつお、青のり、 こんにゃく、6分つき米、小麦粉、ごま油、ごめ油、 ごま、にんじん、小松菜、ねぎ、ごぼう、れんこん、 玉ねぎ、バナナ、砂糖、みりん、しょうゆ、食塩、 黒糖、ベーキングパウダー	534 kcal 21.2 g
6	金	牛乳 バナナ	ごはん 鮭のねぎみそ焼き 根菜とこんにゃくのきんぴら 小松菜のすまし汁	牛乳 黒糖ホットケーキ	鮭、みそ、豆乳、牛乳、こんぶ、かつお、青のり、 こんにゃく、6分つき米、小麦粉、ごま油、ごめ油、 ごま、にんじん、小松菜、ねぎ、ごぼう、れんこん、 玉ねぎ、バナナ、砂糖、みりん、しょうゆ、食塩、 黒糖、ベーキングパウダー	534 kcal 21.2 g	21	土	牛乳 ビスケット	やきそば かぼちゃのごまあえ わかめスープ バナナ	麦茶 納豆のごはんおやき 塩せんべい	豚肉、桜えび、納豆、みそ、牛乳、青のり、わかめ、 6分つき米、やきそば麺、ビスケット、かぼちゃ、 せんべい、ごめ油、ごま油、ごま、にんじん、 キャベツ、ねぎ、バナナ、中濃ソース、ウスター ソース、しょうゆ、砂糖、鶏がらスープ	516 kcal 15.5 g
7	土	牛乳 ビスケット	やきそば かぼちゃのごまあえ わかめスープ バナナ	麦茶 納豆のごはんおやき 塩せんべい	豚肉、桜えび、納豆、みそ、牛乳、青のり、わかめ、 6分つき米、やきそば麺、ビスケット、かぼちゃ、 せんべい、ごめ油、ごま油、ごま、にんじん、 キャベツ、ねぎ、バナナ、中濃ソース、ウスター ソース、しょうゆ、砂糖、鶏がらスープ	516 kcal 15.5 g	24	火	牛乳 ひとつち トースト (シュガー)	ごはん 豚肉の梅みそ焼き 小松菜のおかかあえ えのきのすまし汁	牛乳 桜えびのスコーン	豚肉、かまぼこ、油揚げ、豆乳、みそ、桜えび、 牛乳、こんぶ、かつお、6分つき米、パン、小麦粉、 ごめ油、小松菜、にんじん、玉ねぎ、梅干し、白菜、 砂糖、みりん、しょうゆ、食塩、 ベーキングパウダー	536 kcal 23.4 g
9	月	麦茶 カルシウム せんべい	チキンカレー フレンチサラダ もやしのスープ	牛乳 チーズパイ	鶏肉、ハム、ベーコン、牛乳、粉チーズ、パイ皮、 6分つき米、せんべい、米粉、じゃが芋、ごめ油、 にんじん、パセリ、玉ねぎ、りんご、キャベツ、 きゅうり、もやし、カレー粉、ケチャップ、ウスター ソース、食塩、砂糖、酢、コンソメ、しょうゆ	527 kcal 16.5 g	25	水	麦茶 カルシウム せんべい	チキンカレー フレンチサラダ もやしのスープ	牛乳 チーズパイ	鶏肉、ハム、ベーコン、牛乳、粉チーズ、パイ皮、 6分つき米、せんべい、米粉、じゃが芋、ごめ油、 にんじん、パセリ、玉ねぎ、りんご、キャベツ、 きゅうり、もやし、カレー粉、ケチャップ、ウスター ソース、食塩、砂糖、酢、コンソメ、しょうゆ	527 kcal 16.5 g
10	火	牛乳 ひとつち トースト (シュガー)	ごはん 豚肉の梅みそ焼き 小松菜のおかかあえ えのきのすまし汁	牛乳 桜えびのスコーン	豚肉、かまぼこ、油揚げ、豆乳、みそ、桜えび、 牛乳、こんぶ、かつお、6分つき米、パン、小麦粉、 ごめ油、小松菜、にんじん、玉ねぎ、梅干し、白菜、 砂糖、みりん、しょうゆ、食塩、 ベーキングパウダー	536 kcal 23.4 g	26	木	牛乳 バナナ	かやくごはん かれいののり塩焼き ひじきとほうれん草のしらすあえ 大根のみそ汁	牛乳 ブルークッキー	鶏肉、かれい、油揚げ、しらす、みそ、豆乳、牛乳、 ひじき、にぼし、こんぶ、かつお、青のり、 6分つき米、小麦粉、コーンフレーク、ソイバター、 ほうれん草、にんじん、こねぎ、バナナ、ごぼう、 乾燥しいたけ、大根、ブルー、しょうゆ、 食塩、ベーキングパウダー、砂糖	538 kcal 23.2 g
12	木	牛乳 バナナ	かやくごはん かれいののり塩焼き ひじきとほうれん草のしらすあえ 大根のみそ汁	牛乳 ブルークッキー	鶏肉、かれい、油揚げ、しらす、みそ、豆乳、牛乳、 ひじき、にぼし、こんぶ、かつお、青のり、 6分つき米、小麦粉、コーンフレーク、ソイバター、 ほうれん草、にんじん、こねぎ、バナナ、ごぼう、 乾燥しいたけ、大根、ブルー、しょうゆ、 食塩、ベーキングパウダー、砂糖	538 kcal 23.2 g	27	金	牛乳 手作りボーロ (黒糖)	しょうゆラーメン さつまいものレモン煮 りんご	麦茶 鮭チャーハン チーズ	豚肉、鮭、牛乳、チーズ、かつお、こんぶ、中華麺、 6分つき米、小麦粉、さつま芋、ごま油、ごめ油、 チンゲン菜、にんじん、こねぎ、キャベツ、ねぎ、 玉ねぎ、りんご、レモン、にんにく、しょうが、 黒糖、食塩、しょうゆ、砂糖	538 kcal 18.3 g
13	金	牛乳 手作りボーロ (黒糖)	しょうゆラーメン さつまいものレモン煮 りんご	麦茶 鮭チャーハン チーズ	豚肉、鮭、牛乳、チーズ、かつお、こんぶ、中華麺、 6分つき米、小麦粉、さつま芋、ごま油、ごめ油、 チンゲン菜、にんじん、こねぎ、キャベツ、ねぎ、 玉ねぎ、りんご、レモン、にんにく、しょうが、 黒糖、食塩、しょうゆ、砂糖	538 kcal 18.3 g	28	土	牛乳 ビスケット	親子丼 ナムル さといものみそ汁 豆乳ヨーグルト	牛乳 ツナサンド	鶏肉、卵、ハム、油揚げ、ツナ、みそ、牛乳、 豆乳ヨーグルト、にぼし、こんぶ、かつお、パン、 ビスケット、6分つき米、里芋、ごま油、マヨドレ、 ごま、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、もやし、 砂糖、みりん、しょうゆ、酢、食塩	536 kcal 27.3 g
14	土	牛乳 ビスケット	親子丼 ナムル さといものみそ汁 豆乳ヨーグルト	牛乳 ツナサンド	鶏肉、卵、ハム、油揚げ、ツナ、みそ、牛乳、 豆乳ヨーグルト、にぼし、こんぶ、かつお、パン、 ビスケット、6分つき米、里芋、ごま油、マヨドレ、 ごま、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、もやし、 砂糖、みりん、しょうゆ、酢、食塩	536 kcal 27.3 g	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>今月のもぐもぐタッチ</p> </div> <p>ももぐみ 19日(木) おにぎりを作ろう ゆりぐみ 20日(金) こんにゃくちぎり</p>						
16	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のしょうが焼き マカロニサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 焼きいも	鶏肉、ハム、厚揚げ、みそ、牛乳、にぼし、 こんぶ、かつお、6分つき米、マカロニ、せんべい、 さつま芋、ごめ油、マヨドレ、にんじん、 ほうれん草、玉ねぎ、しょうが、きゅうり、酒、 砂糖、しょうゆ、食塩	513 kcal 19.7 g	<p>※月平均栄養価 エネルギー 528kcal たんぱく質 20.5g 脂質 19.3g ※仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります。 ※補食…月・水クラッカー/火・金せんべい/木・土ビスケット</p>						



給食だより 2月

蒲田らびっと保育園



2026年2月1日
栄養士 金子

2月は節分があり、その日を境に暦の上では春になりますが、体感としては1年のうちで一番寒い時期でもありますね。寒さに負けない子どもたちは、「行ってきまーす！」と元気な声と嬉しそうな笑顔でお散歩へ出かけて行き、給食をもりもり食べながら、「公園で遊んで楽しかった！」とお話をしてくれます。大人は寒さでギュッと体に力が入って呼吸が浅くなりがちですので、胸を開いてゆっくりと深呼吸をし、たっぷりの空気で体と心をほぐしてあげましょう♪

ご家族で過ごした年末年始のお休みから一か月。保育園では初詣に行ったりお正月遊びをしたり、給食でお正月メニューを食べたりと、お友達や先生たちと過ごすお正月の雰囲気も、十分に楽しんで過ごしました。

進級・卒園まで、残り2ヶ月です。次のクラスを見据えて食事を進めつつ、いつもの日常を大切に過ごしていきたいと思えます。

もぐもぐタッチ

ももぐみ 19日(木)

☆おにぎり作り

ゆりぐみ 20日(金)

☆こんにやくちぎり

を予定しています！

※ゆりぐみさんは、エプロン・三角巾の準備をお願いします。

2026年の節分は2月3日(火)です



「節分」とは季節の変わり目のことで、元々は、立春・立夏・立秋・立冬 それぞれの前日のことをさしていましたが、現在は「立春」の前日を節分としていて、毎年2月3日前後にやってきます。立春は旧暦で1年の始まりとされ、その前日の節分に無病息災を祈って新しい年の厄を払うための行事とされていました。節分の豆まきには、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むためという意味があります。

保育園では、3日の節分の会でボールを使って豆まき遊びをします。「鬼は外！福は内！」と元気に声を出しながら豆まき遊びをする子どもたちの姿を見るのがとても楽しみです^^

3日の給食は行事食となり、鬼さんごはんや恵方巻に見立てたおやつを提供する予定です♪

！ 注意しましょう !

硬い豆はのどに詰まらせ窒息の恐れがあるとして、5歳以下には食べさせないようにと消費者庁が注意を呼びかけています。ご家庭で豆まきをする場合は、小袋に入ったものにしたり、紙を小さく丸めたものを豆に見たてたり、危険のないように工夫して楽しみましょう。

大豆のちから！



豆まきに使われる大豆は「畑の肉」と言われるほどタンパク質が豊富に含まれています。他にもカルシウムや鉄分、食物繊維など、体を健康に保つ栄養素がたくさん！さらに大豆から作られる加工食品には、大豆そのものより消化吸収しやすくなっているものや、加工することでより栄養価がアップするものもあります。そのままでは食べ慣れない大豆ですが、形を変えて食べやすくおいしく健康に、私たちの生活に多く取り入れられてきました。

納豆・豆腐・油揚げ・厚揚げ・高野豆腐・みそ・しょうゆ・豆乳・おから・きなこ etc

かくれ脱水に 気を付けましょう



「脱水は夏だけに起こるもの？」
いいえ！実は冬も要注意です。

☆空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発で体の水分は奪われています。空気が乾燥している冬は、汗以外の形で水分が不足していくのです。

☆水分補給を怠りがちになる

見た目では汗をかきにくいので、「水分補給しなければ！」という気持ちが薄れるうえに、寒さによって、手軽に摂りやすい水が冷たく感じて敬遠されます。でも、人間の体に必要な水分量は季節問わず同じですので、こまめに水分を摂ってかくれ脱水を予防しましょう。