



暦の上では春が近づいていますが、2 月是一年の中で最も気温が低く、体調を崩しやすい季節です。手洗い、うがい、こまめな水分補給、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけ、風邪などの感染症に負けず、元気に春を迎えましょう。



丈夫な体をつくる 食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。

朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。

毎日の食事には、免疫細胞をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品（魚、肉、大豆製品など）をバランスよく選びましょう。

また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1 日に 1 個、ミカンを食べることで手軽にビタミン C を摂ることができます。



節分の行事食

旧暦では立春が 1 年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく 1 年の健康と幸せをお祈りしましょう。



栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミン A やビタミン C などの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。



北海道の郷土料理 3 選

石狩鍋…鮭と野菜のみそ味の鍋料理。

じゃがバター…蒸したりしたじゃが芋にバターを加えたお手軽料理。

フレンチドッグ…中は魚肉ソーセージで砂糖をかけるアメリカンドッグに似た揚げ菓子。

ミネストローネ…イタリアの代表的な家庭料理。

たくさんの野菜を摂取できるため、栄養バランスの良い食べるスープです。



お雑煮…お餅・鶏肉・人参・大根・里芋・ほうれん草・なるとの関東風。

おしるこ(鏡開き)粒あんの汁気のある関東の田舎汁粉

七草スープご飯…春の七草を身近な野菜(ほうれん草・大根・蕪・人参・水菜)で代用。

お雑煮とおしるこは豆腐もちで提供しました。お餅は、窒息の恐れがある為、小さく切って煮たり焼いたりして軟らかくしてから、よく噛んで食べるよう声掛けをし見守りながら食べさせましょう。

2026年

2月 こんだてひょう

baby 3歳未満児

日 曜	食 食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：然や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量
1 日	ご飯 コンソメスープ とりから揚げ ハスタサラダ オレンジ	牛乳 ココアプリン	鶏肉・鶏肉ソーセージ・牛乳 焼き天・ホイップクリーム	米・じゃがいも・小麦粉・かたくり粉 きゅうり・たまねぎ・コーン・オレンジ バナナ	ブロッコリー・にんじん・しょうが きゅうり・たまねぎ・コーン・オレンジ バナナ	1441~14cal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
2 月	ご飯 すまし汁 さばみそ煮 やさしい塩こん中華和え りんご	牛乳 たまごサンド	鶏肉・さば・さば 淡色さみそ・塩昆布・牛乳 卵	米・砂糖・ごま油・ごま 食パン	かぼちゃ・えのきたけ・しょうが・こねぎ はくさい・カリフラワー・きゅうり・コーン りんご	1441~14cal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
3 火	鬼めし んちん汁 いわし金揚げ いちごゼリー	牛乳 恵方巻き	鶏肉・干しひしき・ワインナー ちくわ・木綿豆腐・いわし・卵 淡色さみそ・だいず・牛乳 魚ソーセージ・昆布つくで煮 きんぎのり	米・ごま油・かたくり粉・小麦粉 油	しょうが・にんじん・だいこん・こぼろ 長ねぎ・たまねぎ・れんこん キウイフルーツ	1441~14cal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
4 水	しゃけクリームうどん きののポテトマヌマ炒め フルーツゼリー	牛乳 カラフルにぎり	鶏肉・牛乳 ワインナーソーセージ	うどん・食塩不使用バター・小麦粉 じゃがいも・油 マヨネーズ・米	ほうれんそう・たまねぎ・エリンギ しめじ・洋なめし・りんご・みかん缶 ゆかり・コーン	1441~14cal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
5 木	ご飯 ちゅうかスーフ マーボードフ ナムル キウイフルーツ	牛乳 ベーコンポテトハイ	鶏肉・木綿豆腐・鶏肉・しらす干し 牛乳・ベーコン	米・砂糖・ごま油・砂糖 かたくり粉 はるまきの皮・じゃがいも・油	チンゲン菜・しょうが・長ねぎ・にんじん ちやし・えのきたけ・ほうれんそう キウイフルーツ	1441~14cal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
6 金	カツカレー ジュース フルーツサラダ	牛乳 おふラスク	鶏肉・生クリーム・ヨーグルト 牛乳	鶏肉・小麦粉・パン粉 じゃがいも・米・砂糖・おつゆ粒 食塩不使用バター	チンゲン菜・しょうが・にんじん 鶏肉野菜と果実デザート・パン缶 みかん缶	1441~14cal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
7 土	ご飯 コンソメスープ さわらアックアハツァ おいもレモン煮 りんご	牛乳 あんチーズどらやき	さわら・あさり・牛乳・卵 こしあん・クリームチーズ	米・砂糖・ごま油・砂糖 ホットケーキミックス・はちみつ	たまねぎ・にんじん・しめじ・トマト缶 はくさい・干しひしき・レモン・りんご	1441~14cal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
8 日	ご飯 みそ汁 カレーピカタでかくれんぼ たぬき豆腐 オレンジ	牛乳 アメリカンドッグ	カツ・わかつめ・淡色さみそ 鶏肉・卵・新ばし豆腐 カニ風味かまぼこ・牛乳 ワインナーソーセージ	米・小麦粉・じゃがいも・かたくり粉 砂糖・干し玉・ホットケーキミックス 油	えのきたけ・カリフラワー・赤ピーマン にんじん・ブロッコリー・たまねぎ なめし・オレンジ	1441~14cal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
9 月	食パン・ジャム コンソメスープ あじのさんが風味パン粉焼き もやしサラダ バナナ	牛乳 ビーフライにぎり	鶏肉・食塩不使用 ホットケーキ・カニ風味かまぼこ 牛乳・牛肉	食パン・いちごジャム・さつまいも パン粉・砂糖・マヨネーズ・ごま油 ごま・米・食塩不使用バター	キャベツ・にんじん・しょうが・れんこん レモン・もやし・きゅうり・バナナ・コーン こねぎ	1441~14cal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
10 火	ご飯 すまし汁 すき焼き風 おいもサラダ りんご	牛乳 ふんわりナゲット	カツ・わかつめ・牛肉 豆腐・牛乳・鶏肉	米・砂糖・さつまいも・マヨネーズ かたくり粉・油	おすな・コーン・はくさい・しんじく にんじん・えのきたけ・長ねぎ・きゅうり ブロッコリー・たまねぎ・赤ピーマン りんご	1441~14cal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
11 水	混ぜこみいなり ポテトえびフライ やさしいパン粉和え キウイフルーツ	牛乳 おやつ焼きそば	鶏肉・卵・新ばし豆腐 カニ風味かまぼこ・鶏肉 カツ・わかつめ・鶏肉 豆腐・牛乳・鶏肉・あおのり	米・ごま油・花ご・じゃがいも 小麦粉・パン粉 はくさい中華めん・油	きゅうり・おすな・にんじん・ピーマン たまねぎ・はくさい・もやし・しめじ・ゆず キウイフルーツ・キャベツ	1441~14cal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
12 木	豚汁ラーメン(郷土料理) はんぺんコーン焼き かんてんフルーツ	牛乳 こぶつこにぎり	鶏肉・木綿豆腐 炭色さみそ・はんぺん・粉寒天 牛乳・昆布つくで煮	ラーメン・マヨネーズ・パン粉 オリーブ油・砂糖・米・ごま	たまねぎ・長ねぎ・コーン・黄桃缶 パン缶・みかん缶	1441~14cal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
13 金	ピーンズピラフ とうもろこしスープ ジーハイ&ポテト はるまきごまサラダ オレンジ	牛乳 お昼レンチースト	ミックスピーンズ・鶏肉・卵 牛乳	米・食塩不使用バター・かたくり粉 小麦粉・じゃがいも・油 鶏肉・ごま・ごま油・砂糖 おつゆ粒・砂糖	コーン・クリームコーン缶・ほうれんそう しょうが・にんじん・にら・キャベツ たまねぎ・オレンジ	1441~14cal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
14 土	オムライス チキンヌアスーフ ポテトサラダ いちごババロア	牛乳 ココアクッキー	鶏肉・牛乳・卵	米・食塩不使用バター・キヌア 小麦粉・マヨネーズ いちごソース・小麦粉・砂糖	たまねぎ・キャベツ・ほうれんそう セロリ・きゅうり・レタス・にんじん	1441~14cal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
15 日	ご飯 みそ汁 カレーフレーク揚げ ひじき中華和え オレンジ	牛乳 カレーまん	鶏肉・淡色さみそ お揚げ・干しひしき 牛乳・鶏肉	米・さつまいも・小麦粉 コーンフレーク ごま油・砂糖・油	スナッペン豆腐・こまつな・きゅうり コーン・オレンジ・たまねぎ・にんじん	1441~14cal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
16 月	ご飯 みそ汁 ぶたしょうが焼き コロコロごま和え りんご	牛乳 のりしおポテト	木綿豆腐・カツ・わかつめ 淡色さみそ・鶏肉 牛乳・あおのり	米・砂糖・油・さつまいも ごま・じゃがいも	たまねぎ・しょうが・むきえだまめ きゅうり・エリンギ・コーン・りんご	1441~14cal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
17 火	ご飯 みそ汁 たらすぶた風 わかめしらす和え バナナ	牛乳 おいもプリンケーキ	淡色さみそ・たら カツ・わかつめ・しらす干し・牛乳・卵	米・さといも・さつまいも かたくり粉・砂糖・油 小麦粉・食塩不使用バター	れんこん・たまねぎ・ピーマン・にんじん にげのこ・きゅうり・だいこん・バナナ	1441~14cal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
18 水	わかめタンメン かぶせシューマイ フルーツ吉に	牛乳 山澤おにぎり	鶏肉・カツ・わかつめ 鶏肉・淡色さみそ・牛乳 豆腐・あさり・油揚げ	ラーメン・砂糖・しょうまいの皮 米	にんじん・チンゲン菜・コーン・長ねぎ たまねぎ・にら・みかん缶・洋なし さくらんぼ缶・山菜ミックス	1441~14cal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
19 木	ご飯 きのこ汁 食育の日 ぶりレモン炙 ひじき煮 りんご	牛乳 焼きセサミドーナツ	ぶり・干しひしき お揚げ・だいず・牛乳・木綿豆腐	米・てんぷら粉・ごま ごま油・砂糖 ホットケーキミックス・油	えのきたけ・乾しいたけ・なめし エリンギ・長ねぎ・レモン・にんじん りんご	1441~14cal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
20 金	花菜カレー もやしスーフ やさしいサラダ フルーツゼリー	牛乳 なんちゃってメロンパン	鶏肉・カニ風味かまぼこ 牛乳・木綿豆腐	米・じゃがいも・油・ごま 砂糖 ホットケーキミックス・グラニュー糖	ブロッコリー・カリフラワー・りんご もやし・えのきたけ・きめさや・きゅうり だいこん・にんじん・コーン・みかん缶 白飯・さくらんぼ缶	1441~14cal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
21 土	ご飯 すまし汁 貝だくさん焼ビーフン おいもりんご煮 キウイフルーツ	牛乳 ミニホットドッグ	鶏肉・鶏肉・牛乳 ワインナーソーセージ	米・ピーマン・油・砂糖・さつまいも ロールパン	アスパラガス・とうもろこし・キャベツ にんじん・たまねぎ・ヤングコーン きくらげ・りんご・干しひしき・レモン キウイフルーツ	1441~14cal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
22 日	牛しぐれご飯 おでん ワインナーフライ オレンジ	牛乳 ピザまん	牛肉・カツ・わかつめ 淡色さみそ・厚揚げ・ちくわ ゆず湯水 ワインナーソーセージ・牛乳 ミックスチーズ	米・油・じゃがいも パン粉・小麦粉・砂糖 オリーブ油	しょうが・にんじん・カリフラワー だいこん・オレンジ・たまねぎ・コーン	1441~14cal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
23 月	とん汁 みそ汁 やさしい浅漬け みかんゼリー	牛乳 ホットケーキ	鶏肉・木綿豆腐 淡色さみそ・牛乳 ホイップクリーム	米・さつまいも・てんぷら粉 ホットケーキミックス・油 イチゴジャム	かぼちゃ・ななな・長ねぎ・きゅうり キャベツ・はくさい・なす・にんじん みかん缶	1441~14cal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
24 火	チャーハン 貝いろいろスープ エビと豆腐のチリソース 牛乳かんフルーツ	牛乳 ポテトフライ	鶏肉・卵・むきえび 木綿豆腐・牛乳・粉寒天	米・ごま油・茶葉・かたくり粉・油 砂糖・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・ピーマン・レタス だいこん・いわし・乾しいたけ はくさい・長ねぎ・白飯缶・食塩缶	1441~14cal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
25 水	ご飯 すまし汁 はんぺんチーズフライ 切干しのだいたん キウイフルーツ	牛乳 米粉ブラウニー	はんぺん・スライスチーズ・ちくわ 刻み昆布・牛乳・木綿豆腐	米・小麦粉・パン粉・砂糖 米粉・かたくり粉・油・三温糖	おすな・チンゲン菜・ほうれんそう 切干しだいこん・わらび・にんじん 乾しいたけ・キウイフルーツ	1441~14cal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
26 木	セルフドッグ コーンポタージュ きんぴらハンバーグ トマトサラダ オレンジ	牛乳 だこのみ焼き	鶏肉・鶏肉 たこ・卵・かつお節・あおのり	ロールパン・油・パン粉 ごま・オリーブ油・ごま油 揚げ玉・小麦粉	コーン・ごぼう・にんじん・たまねぎ トマト・きゅうり・もやし・おすな・レモン オレンジ・キャベツ・長ねぎ	1441~14cal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
27 金	とりのフォー ベトナム風春巻き マンゴープリン	牛乳 ジャンバラヤおにぎり	鶏肉・鶏肉 むきえび・カニ風味かまぼこ・牛乳 ワインナーソーセージ	ライオン・油・香辛料・ごま油 はるまきの皮・米	しめじ・もやし・しょうが・こねぎ にんじん・コーン・キウイフルーツ	1441~14cal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
28 土	ご飯 みそ汁 かじきごまかつ なっばい和え キウイフルーツ	牛乳 ビスケットスコーン	カツ・わかつめ・淡色さみそ めかじき・刻みのり 牛乳・ヨーグルト	米・さつまいも・小麦粉・パン粉 ごま・油 ホットケーキミックス 食塩不使用バター	カリフラワー・はくさい・きめさや にんじん・コーン・キウイフルーツ	1441~14cal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)

1か月の平均栄養量(おやつ含む)

エネルギー 484kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.8g 食塩相当量 1.5g

1か月の目標量(おやつ含む)

エネルギー 460kcal たんぱく質 18.4g 脂質 12.8g 食塩相当量 1.1g

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承下さいませようお願いします。

