



# 2 月 献 立 表



令和 8 年

同 仁 東 保 育 園

| 日 曜  | 献 立 名                              | 使 用 食 材                                                   | 3才未満児<br>午前のおやつ | 全 児 童<br>午後のおやつ |
|------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|
| 1 日  |                                    |                                                           |                 |                 |
| 2 月  | ハヤシライス・牛乳・フレンチサラダ                  | じゃが芋・玉葱・人参・マッシュルーム・豚肉・キャベツ・胡瓜・カリフラワー・ハム・コーン・みかん缶          | たべっこ動物・牛乳       | プリン・せんべい        |
| 3 火  | 赤鬼ごはん・フライドポテト・ブロッコリー・醬汁            | 人参・えのき・白滝・鶏肉・油揚げ・ねぎ・大根・しめじ・ごぼう・豆腐・さつま揚げ・じゃが芋・ブロッコリー・薩摩芋   | ゴマスティック・牛乳      | 鬼 饅 頭 ・ 牛 乳     |
| 4 水  | すき焼き風煮・もみづけ・味噌汁・ごはん                | 白菜・もやし・人参・法連草・油揚げ・玉葱・白滝・椎茸・焼き豆腐・いんげん・大根・胡瓜・豚肉             | クッキー・牛乳         | ホットケーキ・牛乳       |
| 5 木  | 鯖のみぞれ煮・南瓜サラダ・すまし汁・ごはん              | 玉葱・人参・法連草・えのき・豆腐・南瓜・胡瓜・ハム・鯖                               | マリービスケット・牛乳     | ソフール・せんべい       |
| 6 金  | 野菜コロッケ・ひじきとマカロニのサラダ・味噌汁・ごはん        | 白菜・もやし・人参・法連草・豆腐・コロッケ・マカロニ・枝豆・ひじき・カニカマ・コーン                | 野菜かりんとう・牛乳      | 今 川 焼 き ・ 牛 乳   |
| 7 土  | けんちんうどん・バナナ                        | 白菜・大根・人参・万能ねぎ・ごぼう・白滝・豚肉・バナナ・鶏肉                            | せんべい・牛乳         | 鶏そぼろおにぎり・牛乳     |
| 8 日  |                                    |                                                           |                 |                 |
| 9 月  | 三色丼・バナナ・具たくさん汁                     | 鶏肉・卵・枝豆・高野豆腐・白菜・大根・もやし・人参・豆腐・法連草・バナナ                      | ビスケット・牛乳        | フランクフルト・牛乳      |
| 10 火 | 具たくさん味噌ラーメン・肉団子・胡瓜ともやしの和え物         | キャベツ・もやし・人参・玉葱・豚肉・コーン・法連草・胡瓜・鶏肉                           | リッツ・牛乳          | クリームパン・牛乳       |
| 11 水 |                                    |                                                           |                 |                 |
| 12 木 | ブリカツ・温野菜サラダ・野菜の中華スープ・なめし           | キャベツ・もやし・人参・玉葱・にら・しめじ・鶏肉・ぶり・ブロッコリー・カリフラワー・ベーコン・チーズ        | たべっこ動物・牛乳       | カリカリトースト・牛乳     |
| 13 金 | タンドリーチキン・ゴボウサラダ・味噌汁・ごはん            | 白菜・もやし・人参・法連草・豆腐・鶏肉・ごぼう・胡瓜・ハム・コーン・きなこ                     | ゴマスティック・牛乳      | きなこ揚げパン・牛乳      |
| 14 土 |                                    |                                                           |                 |                 |
| 15 日 |                                    |                                                           |                 |                 |
| 16 月 | 野菜カレーライス・牛乳・フルーツ和え                 | 南瓜・じゃが芋・人参・玉葱・しめじ・豚肉・バナナ・キウイ・フルーツ缶・ヨーグルト                  | クッキー・牛乳         | 原宿ドッグ・麦茶        |
| 17 火 | ささみチーズフライ・線野菜・和風ポトフ・食パン・イチゴジャム・牛乳  | じゃが芋・大根・玉葱・人参・白菜・法連草・鶏肉・チーズ・キャベツ・レタス・ゴマ・鰹節                | マリービスケット・牛乳     | ごまおかおにぎり・麦茶     |
| 18 水 | なめ茸納豆・中華風サラダ・豚汁・ごはん                | 白菜・大根・人参・しめじ・ねぎ・鶏肉・豆腐・法連草・豚肉・豆腐・納豆・なめ茸・万能ねぎ・ゴマ・春雨・胡瓜・ハム・卵 | 野菜かりんとう・牛乳      | アメリカンドッグ・牛乳     |
| 19 木 | 具たくさんおでん・キャベツの浅漬け・みかん・わかめごはん       | わかめ・大根・人参・さつま揚げ・鶏肉・はんぺん・ウインナー・キャベツ・胡瓜・みかん                 | ビスケット・牛乳        | 苺ババロア・せんべい      |
| 20 金 | 中華丼・杏仁豆腐・味噌汁・ごはん                   | キャベツ・鶏肉・玉葱・人参・椎茸・豚肉・エビ・法連草・白菜・もやし・小松菜・豆腐・杏仁豆腐・フルーツ缶       | リッツ・牛乳          | ラスク・牛乳          |
| 21 土 | おにぎり・バナナ・薩摩汁                       | 豚・わかめ・白菜・大根・人参・薩摩芋・玉葱・油揚げ・豚肉・万能ねぎ・バナナ・ハム・チーズ              | せんべい・牛乳         | ハムチーズサンド・牛乳     |
| 22 日 |                                    |                                                           |                 |                 |
| 23 月 |                                    |                                                           |                 |                 |
| 24 火 | さくらリクエストメニュー：カレーうどん・フライドポテト・ブロッコリー | じゃが芋・玉葱・人参・椎茸・ねぎ・白菜・豚肉・ブロッコリー                             | ゴマスティック・牛乳      | 焼きおにぎり・牛乳       |
| 25 水 | 肉豆腐・酢の物・味噌汁・ごはん                    | もやし・大根・人参・小松菜・油揚げ・豚肉・豆腐・玉葱・白滝・椎茸・インゲン・春雨・胡瓜・わかめ・カニカマ・みかん缶 | クッキー・牛乳         | デニッシュパン・牛乳      |
| 26 木 | 竹輪の磯辺揚げ・スパゲティーサラダ・具たくさん汁・ゴマ塩ご飯     | ゴマ・白菜・大根・もやし・人参・豆腐・法連草・ちくわ・鶏肉・スパゲティー・胡瓜・お魚ソーセージ・コーン・薩摩芋   | マリービスケット・牛乳     | ふかし芋・牛乳         |
| 27 金 | 水炊き・焼売・りんご・ぶりかけごはん                 | 白菜・もやし・大根・ねぎ・人参・水菜・豆腐・えのき・鶏肉・焼売・りんご                       | 野菜かりんとう・牛乳      | ぶどうゼリー・せんべい     |
| 28 土 | 冬野菜うどん・バナナ                         | 小松菜・大根・白菜・ねぎ・人参・豚肉・バナナ・わかめ                                | せんべい・牛乳         | わかめおにぎり・牛乳      |



## アレルギーについて



寒さはまだまだ厳しいですが、夕方は少し明るい時間が増えてきましたね。  
2月は立春もあり、だんだんと季節は春へとむかっています。

今月は、アレルギーのお話をしようと思います。ここ10年くらいで、多種多様なアレルギーが確認され、それに対しての対策もとられるようになってきました。そもそもアレルギーとは、体に入り込む「本当は敵ではないもの」を敵と勘違いして、攻撃を開始するのですが、それが異常に強すぎて鼻水やかゆみ、咳などの症状がでてしまうことです。その原因は、本当にたくさんあります。加工食品には、「えび・かに・くるみ・小麦・そば・落花生・卵・乳」の重い症状を引き起こしやすい8品目の表示が義務付けられています。食べただけでは発症せず、運動したことで症状がでるアレルギーや、成長してから急に現れるアレルギーもありますので、もし気になることがあれば、いつでもご相談ください。



たまご



えび



小麦



乳



くるみ



3歳未満児

3歳以上児

| エネルギー   | タンパク質 | 脂質    | 塩分   |
|---------|-------|-------|------|
| 458kcal | 15.5g | 15.7g | 1.4g |
| 627kcal | 21.9g | 19.4g | 2.0g |

都合により、献立が変更になる場合があります。

## 旬の食材

### カリフラワー

ブロッコリーと同じくアブラナ科の野菜で、キャベツや白菜などの仲間です。日持ちせず、白い部分が変色しやすいので、すぐに食べない場合は下ゆでして冷凍保存するのがおすすめです。グラタンやシチューの具にすると、ホクホクしておいしいです。