




# 2026年 2月の献立



臼井幼稚園

日付	主食	おかず	1人分 エネルギー kcal	脂質 食塩相当量 g	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
2 (月)	ごはん (ミネラルふりかけ)	やさしいりつくね、 にんじんとブロッコリーのナムル とうふとはくさいのみそしる、 りんご	332 11.8	5.4 1.7	いりこ、鶏肉、豆腐、みそ、かつお節	米、ごま、パン粉、澱粉、ごま油	昆布、青のり、キャベツ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー にんにく、白菜、りんご
3 (火)	2しょくどん	あかうおのにつけ、 いんげんのおかかあえ こんさいじる、 みかん	341 15	4.6 1.9	鶏肉、卵、赤魚、ちくわ、かつお節、みそ	米、砂糖、澱粉	しょうが、いんげん、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう みかん
5 (木)	ごはん	しろみざかなフライ、 ジャーマンポテト こまつなとにんじのみそしる、 おうとう	413 12.5	10.3 0.9	たら、ベーコン、鶏肉、かつお節、みそ	米、パン粉、澱粉、油、じゃがいも	玉ねぎ、いんげん、小松菜、人参、黄桃
6 (金)	ごはん	ぶたにくのステーキソースいため、 シルバーサラダ わかめとかまぼこのすましじる、 バナナ	396 14.7	9.9 1.3	豚肉、ハム、たら、いわし、かつお節	米、砂糖、油、春雨、澱粉	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、洋梨果汁、わかめ、昆布 バナナ
9 (月)	ごはん	あかうおのオイマヨやき、 あつあげのみぞれに、 かぼちゃのあまに のっぺいじる、 パイン	367 15.1	7.2 1.4	赤魚、かき、厚揚げ、いわし、かつお節、ちくわ	米、澱粉、油	人参、洋梨果汁、玉ねぎ、枝豆、大根、昆布 かぼちゃ、なめこ、ごぼう、しいたけ、パイナップル
11 (水)	<けんこくきねん のひ>						
12 (木)	ナポリタン	ハートハンバーグ、 かぼちゃサラダ ほうれんそうとしめじのスープ、 カルてつヨーグルト	379 15.7	10.6 2	ベーコン、鶏肉、豚肉、ヨーグルト	スパゲティ、油、砂糖、澱粉	玉ねぎ、トマト、ピーマン、しょうが、にんにく、かぼちゃ ブロッコリー、人参、洋梨果汁、ほうれん草、しめじ
16 (月)	ごはん	わふうからあげ、 なっとうあえ おふとにんじのみそしる、 みかん	359 13.3	8 1.5	大豆、たまご、脱脂粉乳、鶏肉、納豆、いわし みそ	米、パン粉、米粉、澱粉、砂糖 ごま、麩	しょうが、ほうれん草、キャベツ、人参、昆布、みかん
17 (火)	ラーメン	ぎょうざ、 ささみのごまドレサラダ いちごダイスゼリー	303 11.6	6.9 2.6	鶏肉、かつお節、大豆、豚肉、ささみ	中華麺、砂糖、ごま油、小麦粉、ごま 油	ねぎ、わかめ、コーン、にんにく、しょうが、キャベツ 玉ねぎ、にら、ブロッコリー、人参、いちご
19 (木)	チキンカレー	ハムステーキ、 ツナとわかめのサラダ パイン	431 13.2	11.5 2.1	鶏肉、豚肉、ツナ	米、じゃがいも、澱粉、砂糖、油 小麦粉、ごま油	玉ねぎ、人参、キャベツ、わかめ、パイナップル
20 (金)	ごはん	さばのみそに、 マカロニサラダ かぼちゃとたまねぎのすましじる、 バナナ	449 12.3	16.2 1.4	さば、みそ、ハム、かつお節	米、砂糖、マカロニ、澱粉、油	しょうが、ブロッコリー、人参、洋梨果汁、かぼちゃ、玉ねぎ バナナ
23 (月)	<てんのうたんじょうび>						
24 (火)	ごはん	だんしゃくコロッケ、 ツナとえだまめのサラダ ほうれんそうとたまねぎのスープ、 おうとう	423 11.8	11.7 1.3	豚肉、ツナ、鶏肉、いわし、かつお節	米、小麦粉、パン粉、じゃがいも、澱粉 砂糖、油、ごま、ごま油	玉ねぎ、枝豆、キャベツ、ほうれん草、昆布、黄桃
26 (木)	ごはん	タンドリーチキン、 もやしとこまつなのりあえ ジュリアンヌスープ、 オレンジ 	354 15.1	9.1 1.2	鶏肉、いわし、かつお節	米、砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、トマト、もやし、小松菜 人参、のり、昆布、キャベツ、しいたけ、オレンジ
27 (金)	ごはん	レバーメンチ ケチャップソース、 マカロニいため よしのじる、 りんご	430 13.8	10.3 1.7	豚肉、とりレバー、鶏肉、ベーコン、豆腐、油揚げ かつお節、いわし	米、パン粉、砂糖、油、マカロニ 澱粉	玉ねぎ、トマト、キャベツ、枝豆、人参、大根 昆布、りんご

\* 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

株式会社 幼稚園給食 佐倉工場 TEL : 043-498-8500

# ぱくぱく通信

2026年2月号

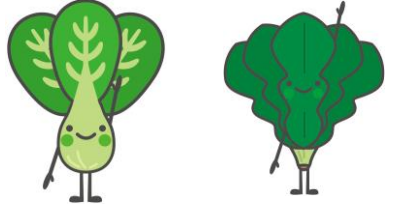
ごあいさつ

まだまだ寒い日が続いていますが、2月4日は「立春」。春の始まりです。季節の分かれ目である「節分」は、年に4回ありますが、現在では「春の節分」のことを指すのが一般的ですね。冬の最後の日には、豆まきをしたり、恵方巻を食べたり、各地で様々な風習があります。行事を通して、子どもたちには四季の移り変わりを感じてもらえると嬉しいです。※行事に関連して、伝統的な食文化もありますが、乳幼児には食べづらいこともありますので、十分注意して楽しみましょう。



## どちらが鉄分多いでしょう!!

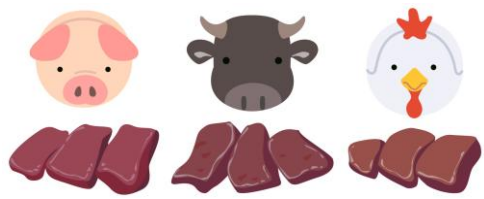
鉄分には、全身への酸素供給、エネルギーの生成サポート、免疫機能のサポートなどの役割があります。鉄分が不足すると、疲れやすくなる・集中力の低下・めまいなど様々な体調への悪影響が起きますが、日本人は、鉄分が不足しやすい傾向にあります。意識的に鉄分の多い食材を選んでいきましょう!!



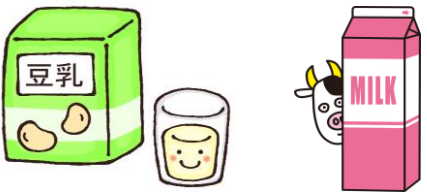
問題1.小松菜とほうれん草 どちらが鉄分多いでしょう!!

答え1.小松菜のほうが少しだけ多い!!  
小松菜にはほかに、カルシウムも豊富に含まれています。動物性たんぱく質(肉や魚)と一緒に炒めると、吸収率が上がります。

問題2.豚レバーと牛レバーと鶏レバー  
どれが鉄分一番多いでしょう!!



答え2.豚レバー→鶏レバー→牛レバーの順で多いです!!  
動物性の鉄分は、吸収率が高いのが特徴です。

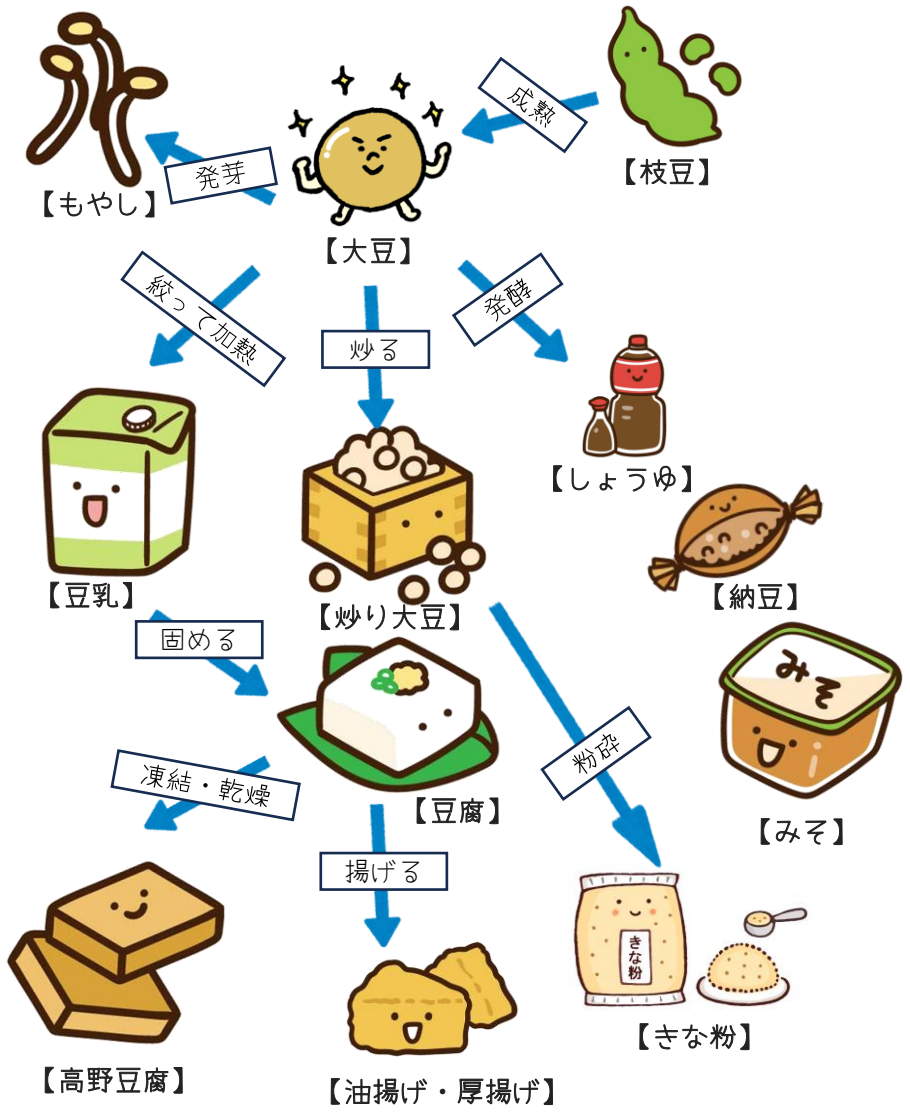


問題3.豆乳と牛乳 どちらが鉄分多いでしょう!!

答え3.豆乳のほうが多い!!  
カルシウムを多く含む牛乳ですが、実は鉄分はほとんど含んでいません。

鉄分は、同時に摂取する成分の影響を受けます。ビタミンCと一緒に摂取すると、吸収率が上がりますし、タンニンを含む飲み物(コーヒーや緑茶など)と一緒に摂取すると吸収を悪くします。食べ方にも注意しましょう。

# いろいろな大豆



大豆は、色々な食べ物に変身します。節分の豆まきでよく使われる「炒り大豆」は、大豆を炒ったものですが、他にも絞って加熱することによって豆乳になり、豆乳を固めることによって豆腐になります。いろいろな工程を経て発酵させると、味噌や醤油、納豆になります。また、収穫する時期が早いものは枝豆です。大豆には良質なたんぱく質、食物繊維、ミネラル、ビタミンとたくさんの栄養が含まれており、丈夫な体作りに役立ちます。

2026年 2月の除去食献立アレルギー一覧表(臼井幼稚園:卵乳えびかに除去)

株式会社 幼稚園給食

通常食献立		代替献立	卵	乳	えび	かに	小麦	いか	さば	豚肉	大豆	ごま	通常食献立	代替献立	卵	乳	えび	かに	小麦	いか	さば	豚肉	大豆	ごま	
2	ごはん												16	ごはん											
(月)	(ミネラルふりかけ)						○				○	○	(月)	わふうからあげ	とりのからあげ(卵乳除去)				○				○		
	やさしいりつくね						○				○			なっとうあえ					○				○	○	
	にんじんとブロッコリーのナムル											○		おふとにんじんのみそしる					○				○		
	とうふとはくさいのみそしる										○			みかん											
	りんご												17	ラーメン					○				○	○	
3	2しょくどん	2しょくどん(とりそぼろ・さけ)					○				○		(火)	ぎょうざ					○			○	○		
(火)	あかうおのにつけ						○				○			ささみのごまドレサラダ					○				○	○	
	いんげんのおかかあえ						○				○			いちごアイスゼリー											
	こんさいじる										○		19	チキンカレー					○						
	みかん												(木)	ハムステーキ								○	○		
5	ごはん													ツナとわかめのサラダ					○				○	○	
(木)	しろみざかなフライ						○				○			パイン											
	ジャーマンポテト						○			○	○		20	ごはん											
	こまつなとにんじんのみそしる										○		(金)	さばのみそに					○		○		○		
	おうとう													マカロニサラダ					○			○	○		
6	ごはん													かぼちゃとたまねぎのすましじる					○				○		
(金)	ぶたにくのステーキソースいため						○			○	○			バナナ											
	シルバーサラダ									○	○		23												
	わかめとかまぼこのすましじる						○				○		(月)	< てんのうたんじょうび >											
	バナナ																								
9	ごはん												24	ごはん											
(月)	あかうおのオイマヨやき						○				○		(火)	だんしゃくコロッケ					○			○	○		
	あつあげのみぞれに						○				○			ツナとえだまめのサラダ					○				○	○	
	かぼちゃのあまに													ほうれんそうとたまねぎのスープ					○				○		
	のっぺいじる						○				○			おうとう											
	パイン												26	ごはん											
10	ごはん												(木)	タンドリーチキン											
(火)	とりのトマトクリームに						○				○			もやしとこまつなのりあえ					○				○		
	キャベツとかにかまのサラダ	キャベツとかまぼこのサラダ					○				○	○		ジュリアンヌスープ					○				○		
	コンソメスープ						○				○			オレンジ											
	オレンジ												27	ごはん											
11													(金)	レバーメンチ ケチャップソース					○			○	○		
(水)	< けんこくきねんのひ >													マカロニいため					○			○	○		
														よしのじる					○				○		
														りんご											
12	ナポリタン						○			○															
(木)	ハートハンバーグ									○	○														
	かぼちゃサラダ										○														
	ほうれんそうとしめじのスープ						○				○														
	カルてつヨーグルト	ピーチゼリー																							

※ 通常食の食材に卵乳えびかに成分が含まれている場合は代替献立になります。  
 ※ 代替献立には、卵乳えびかに成分は含まれていません。  
 ※ 通常食と同じ献立名でも代替献立の欄に記載のある場合は卵乳えびかにを除いた食材を使用しています。

