

めぐみ幼稚園給食だより 2026年2月

日付	献立	きいろのたべもの ちからのもと	あかのたべもの からだをつくるもと	みどりのたべもの からだのちょうしを ととのえるもと	
2日 (月)	ごはん	ごはん			おでんは味がしっかりと染み込んでいて、噛むと出汁がぎゅっと出てきます。
	おでん		あつあげ	だいこん、にんじん	
	いそかあえ		のり	キャベツ、にんじん	
	みそしる		わかめ	もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
3日 (火)	えほうまき	ごはん	こうやとうふ、たまご、のり	にんじん、しいたけ	今年の節分は2月3日です。 給食ではみんなで恵方巻を作りますよ☆ 今年の方角は南南東です。
	ぶどうまめ		だいず		
	おすいもの	ふ		ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
4日 (水)	ごはん	ごはん			人参に含まれるβ-カロテンは油との相性がとても良いです。 β-カロテンは緑黄色野菜に多く含まれています。
	ぶたにくのはちょうみそいため		ぶたにく	たまねぎ、キャベツ	
	にんじんきんぴら	ごま		にんじん、たまねぎ	
	やさいスープ			にんじん、ブロッコリー	
	おちゃ			ほうじちゃ	
5日 (木)	ごはん	ごはん			鉄板に大～きく作ったハンバーグをスクエアバーグとして提供します！ 照焼きソースは甘辛くてスクエアバーグと一緒にからめて食べてくださいな♪
	スクエアバーグ～てりやきソース～	パンこ	とりにく、とうふ	たまねぎ	
	もやしときざみあげのいためもの		あぶらあげ	もやし、あおな	
	わふうコンソメスープ			はくさい、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
6日 (金)	わかめうどん	うどん	あつあげ、わかめ	にんじん、ねぎ	さつま芋には食物繊維が豊富に含まれています。 おなかの調子を整えてくれますよ。
	キャベツごまドレッシングサラダ	ごま		キャベツ、にんじん、たまねぎ	
	さつまいものだいがくいもふう	さつまいも			
	おちゃ			ほうじちゃ	
9日 (月)	ごはん	ごはん			ひじき入りの玉子焼きは豆腐も入っていてボリュームたっぷりですよ。
	ひじきとにんじんのたまごやき		たまご、とうふ、ひじき	たまねぎ、にんじん	
	きゅうりともやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ	きゅうり、もやし	
	わふうコンソメスープ			かぶ、キャベツ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
10日 (火)	とりどん	ごはん	とりにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	中華スープにはワンタンの皮が入っています。 ツルツルしているので、お箸を上手に使って食べられるかな？
	にんじんとしらたきのサラダ	しらたき、ごま		にんじん	
	ちゅうかスープ	ワンタンのかわ		ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
12日 (木)	ごはん	ごはん			白身魚フライにはホキという魚を使用しています。 サクサクのフライをよく噛んで食べてくださいね。
	しろみぎかなフライ	こむぎこ、パンこ	ホキ		
	ごぼうサラダ	ごま		ごぼう、にんじん	
	おすいもの		とうふ、わかめ		
	おちゃ			ほうじちゃ	
13日 (金)	カレーピラフふうまぜごはん	ごはん		たまねぎ、にんじん、あかピーマン	みんなが収穫してきてくれた冬野菜を使って豆乳クリームスープにしましたよ☆
	じゃがいものにっころがし	じゃがいも			
	とうにゅうクリームスープ		とりにく、とうにゅう	だいこん、にんじん、かぶ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
16日 (月)	ごはん	ごはん			炒り豆腐に入っている椎茸にはビタミンDが含まれています。 成長期に必要なカルシウムを吸収しやすくしてくれますよ。
	いりとうふ		とうふ、あぶらあげ、たまご	にんじん、しいたけ、ねぎ	
	だいこんのあますづけ			だいこん、にんじん	
	みそしる	ふ		もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
17日 (火)	ミルクロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		ポトフは元々フランスで食べられる家庭料理です。 冬に美味しい野菜を煮こんで体を温めるためですよ。
	ふゆやさいのポトフふう		とりにく	にんじん、だいこん	
	コールスローサラダ			キャベツ、きゅうり	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
18日 (水)	ごはん	ごはん			酢味噌和えは日本でも昔から食べられている料理です。 さっぱりとした味付けで野菜を食べやすくなりますよ。
	ぶたにくとだいこんのいために	ごんにゃく	ぶたにく	だいこん、にんじん	
	わかめのすみそあえ		わかめ	もやし、にんじん	
	おすいもの		とうふ	たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
19日 (木)	ごはん	ごはん			こどもたちからも人気のあるかみなりごんにゃく。 鯉節に含まれるうまみ成分イノシン酸が味に深みを出してくれます。
	とりのしょうがやき		とりにく	たまねぎ、キャベツ	
	かみなりごんにゃく	ごんにゃく	かつおぶし		
	わふうコンソメスープ			だいこん、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
20日 (金)	ごはん	ごはん			年長さんからのリクエストメニューの日です☆ 今年は鶏の唐揚げが人気でした！
	とりのからあげ		とりにく		
	キャベツのゆかりあえ			キャベツ、にんじん、しそ	
	ちゅうかスープ	ごま、はるさめ	わかめ		
	おちゃ			ほうじちゃ	

24日 (火)	チャンポンふうらーめん	ちゅうかめん	ぶたにく	キャベツ、もやし、にんじん、しいたけ、ねぎ	マセドアンサラダとは「角切り」や「さいの目切り」を意味しています。
	ひじきのいために		ひじき、あぶらあげ、だいず		
	マセドアンサラダ	じゃがいも、マヨネーズ		にんじん、きゅうり	
	おちゃ			ほうじちゃ	
25日 (水)	ごはん	ごはん			高野豆腐は寒い時期に作られる保存食として、昔から日本で食べられています。
	こうやどうふとだいごんのそぼろあんかけ		こうやどうふ、とりにく	だいごん	
	にんじんサラダ			にんじん、かいわれだいごん、レモンかじゅう	
	やさいスープ	じゃがいも		たまねぎ	
26日 (木)	おちゃ			ほうじちゃ	豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は免疫力向上に役立ちます。
	ごはん	ごはん			
	ぶたにくとあつあげのいためもの		ぶたにく、あつあげ	キャベツ、あかピーマン	
	ひじきサラダ		ひじき	キャベツ、とうもろ	
★ 27日 (金)	わふうコンソメスープ			ブロッコリー、ごぼう	2月のお誕生日会は、バーベキューチキンでお祝いです★デザートは、旬のりんごを用意しました♪
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	バーベキューチキン		とりにく	たまねぎ	
★	ごまスパゲティサラダ	スパゲティ、ごま		にんじん、きゅうり、たまねぎ	
	おすいもの			にんじん、ねぎ	
	りんご			りんご	
	おちゃ			ほうじちゃ	

*園の都合により、給食内容を変更する事がございます。
学校法人 服部学園 めぐみ幼稚園



節分

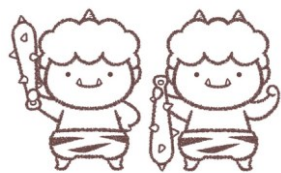
節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という願いを込めて、悪いものを追い出す行事です。
邪気祓いや幸運を呼び寄せるために、「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。

節分という言葉には「季節を分ける」という意味があります。
昔の日本では、春は一年の始まりとされ、特に大切にされていたそうですよ。
そのため、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになったといわれています。

地方によっては、節分は「年取りの日」とされており、節分に一つ年を取ると考えられていました。
そのため、節分に年の数だけ豆を食べるという風習が残ったとされています。
自分の年齢の数だけ豆を食べると、身体が丈夫になって病気になるにくくなるといわれていますよ。

給食では、2月3日（火）にみんなで恵方巻を作ります☆
上手にご飯と具を巻いて食べてみてくださいね。

今月の給食はいかがでしたか。
ご意見・ご質問等ございましたら、
下記までご連絡ください！
kyusyoku@megumi.c



☆今月のおすすめ食材☆

今月は『大根』です！

お店では一年中見かけるようになった大根ですが、12月～2月が甘味が増えて美味しくなります。
めぐみ幼稚園では、農園で大根などを植えて収穫しています。
冬に収穫される大根は煮物やスープなど煮込むものに向いています。

大根の栄養は以下の通りです。

- ①食物繊維
腸に届くと老廃物の排出の手助けをしてくれます。
腸内環境を整えてくれる重要な栄養素です。
- ②ビタミンC
免疫力向上に役に立ちます。
- ③ジアスターゼ
胃腸の負担軽減に役に立ちます。

〈美味しい大根の選び方〉

- ①皮の表面が滑らかでハリがある。
- ②ずっしりと重みのあるもの。

〈大根の保存方法〉

- ①丸のまま新聞紙で包み、野菜室で保管。
葉がついていると水分が抜けてしまいやすいので、葉は切っておきましょう。
- ②カットされている大根はラップや袋に入れ、早めに使い切りましょう。

給食では2月13日（金）にみんなが収穫した大根・人参・かぶを使用して豆乳クリームスープとして提供します。

2026年 2月アレルギー食材使用表

表示	特定原材料			その他	
日付	卵	乳成分	小麦	くだもの	豚肉
3日(火)	恵方巻き		お吸い物		
4日(水)					豚肉の八丁味噌炒め
5日(木)			スクエアバーグ		
6日(金)			わかめうどん		
9日(月)	ひじきと人参の玉子焼き				
10日(火)			中華スープ		
12日(木)			白身魚フライ		
16日(月)	炒り豆腐		味噌汁		
17日(火)		ミルクロールパン 牛乳	ミルクロールパン		
18日(水)					豚肉と大根の炒め煮
24日(火)	マセドアンサラダ		チャンボン風ラーメン		チャンボン風ラーメン
25日(水)				人参サラダ	
26日(木)					豚肉と厚揚げの炒めもの
27日(金)			胡麻スパゲティサラダ	りんご	



※「塩昆布」は調味料に小麦・大豆が含まれているものを使用しています。
 ※「乾燥パン粉」には小麦・大豆が含まれているものを使用しています。
 ※アーモンド・マカダミア・落花生・カシューナッツ・くるみ・
 ピーカンナッツ・ピスタチオを含む食品は提供いたしません。
 ※揚げ物はろ過した油でアレルギーのない食品順に揚げています。
 ※調理に使用している「くだもの」はすべて加熱しています。

☆卵の補足

3日(火) : 胡瓜入りの恵方巻を提供します。
 9日(月) : ひじきと野菜の炒め物を提供します。
 16日(月) : 卵抜き炒り豆腐を提供します。
 24日(火) : マヨネーズ抜きのマセドアンサラダを提供します。

☆くだものの補足

25日(水) : レモン果汁抜きの人参サラダを提供します。
 27日(金) : りんごの代替品を提供します。

☆乳成分の補足

17日(火) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
 : お茶を提供します。

☆豚肉の補足

4日(水) : 鶏肉の八丁味噌炒めを提供します。
 18日(水) : 鶏肉と大根の炒め煮を提供します。
 24日(火) : 鶏肉のチャンボン風ラーメンを提供します。
 26日(木) : 鶏肉と厚揚げの炒めものを提供します。

☆小麦の補足

3日(火) : 麩抜きのお吸い物を提供します。
 5日(木) : パン粉抜きのスクエアバーグを提供します。
 6日(金) : 米粉の麺のわかめうどんを提供します。
 10日(火) : ワンタンの皮抜きの春雨の中華スープを提供します。
 12日(木) : 小麦抜きの胡麻衣の白身魚フライを提供します。
 16日(月) : 麩抜きの味噌汁を提供します。
 17日(火) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
 24日(火) : 米粉の麺のチャンボン風ラーメンを提供します。
 27日(金) : スパゲティ抜きの胡麻野菜サラダを提供します。



給食室おすすめレシピ



豚肉の八丁味噌炒め

☆2月4日(水)提供☆

＜材料＞4人分（大人2人・子ども2人）

＜作り方＞

豚小間肉・・・・・・・・・・180g
玉ねぎ・・・・・・・・・・60g
（約1/4個）
キャベツ・・・・・・・・・・288g
（大きめの葉3枚弱）
八丁味噌・・・・・・・・・・34.2g
三温糖・・・・・・・・・・15.6g
（大さじ1と1/2弱）
濃口しょうゆ・・・・・・・・1.9g
（少々）
みりん・・・・・・・・・・6.5g
（小さじ1強）
酒・・・・・・・・・・6.5g
（小さじ1強）
塩・・・・・・・・・・0.6g
（少々）
油・・・・・・・・・・適宜

1. Aの調味料は量って合わせておく。
玉ねぎは1/2に切り5mm厚に切る。
キャベツはざく切りにする。
2. フライパンに油を引き、
豚肉を入れ色が変わるまで炒める。
3. 野菜を加え、しんなりしたらAの調味料を入れ
具材とからめたら完成☆

だんだんと暖かくなってくると
キャベツの種類も変わってきます。
葉の薄いグリーンボールなどでは
後から加えてしゃきしゃきの食感を
楽しんでみてください。

マセドアンサラダ

☆2月24日(火)提供☆

＜材料＞4人分（大人2人・子ども2人）

＜作り方＞

人参・・・・・・・・・・30g
（小1/5個）
玉ねぎ・・・・・・・・・・30g
（中1/5個）
じゃが芋・・・・・・・・・・228g
（中2個）
マヨネーズ・・・・・・・・・・30g
（大さじ2と1/2）
三温糖・・・・・・・・・・12g
（大さじ1と1/2）
酢・・・・・・・・・・3.3g
（小さじ1/2弱）
塩・・・・・・・・・・少々

1. じゃが芋、人参、玉ねぎは
1cm角ほどの大きさに切る。
2. 鍋で湯を沸かし柔らかくなるまで湯がく。
水気を良く切っておく。
3. 野菜を混ぜ合わせ、Aを加えて味を調えたら完成☆



マセドアンサラダとは角切りにした野菜を和えた
彩りのよいサラダのことです。
じゃが芋も潰さなくてよいのでさっと作れます♪

