

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 からだのちょうどいと 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でます。
	おでん		あつあげ	だいこん、にんじん	
	いそかえ		のり	キャベツ、にんじん	
	みそしる		わかめ	もやし	
	おちゃ			ほうじじゃ	
3日 (火)	えぼうまき	ごはん	こうやどうふ、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☆ 今年の方角は南東です。
	ぶどうまめ		だいす		
	おすいもの	ふ		ねぎ	
	おちゃ			ほうじじゃ	
	ごはん	ごはん			
4日 (水)	ひたにくのはっちょうみそいため		ひたにく	たまねぎ、キャベツ	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。
	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			ほうじじゃ	
	ごはん	ごはん			
5日 (木)	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	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 食べてくださいね♪
	もやしときさみあげのいためもの		あぶらあげ	もやし、あとな	
	わふうコンソメスープ			はくさい、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじじゃ	
	わかめうどん	うどん	あつあげ、わかめ	にんじん、ねぎ	
6日 (金)	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。
	さつまいものだいがくいもふう	さつまいも			
	おちゃ			ほうじじゃ	
	ごはん	ごはん			
	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	
9日 (月)	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	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。
	わふうコンソメスープ			かぶ、キャベツ	
	おちゃ			ほうじじゃ	
	とりどん	ごはん	とりにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	
	にんじんとしらたきのサラダ	しらたき、ごま		にんじん	
10日 (火)	ちゅうかスープ	ワンタンのかわ		ねぎ	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？
	おちゃ			ほうじじゃ	
	ごはん	ごはん			
	しろみさかなフライ	こむぎこ、パンこ	ホキ		
	ごぼうサラダ	ごま		ごぼう、にんじん	
12日 (木)	おすいもの		とうふ、わかめ		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 よく噛んで食べてみてくださいね。
	おちゃ			ほうじじゃ	
	カレーピラフふうまぜごはん	ごはん		たまねぎ、にんじん、あかビーマン	
	じゃがいものにっこりがし	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	
13日 (金)	おちゃ			ほうじじゃ	みんなが収穫しててくれた 冬野菜を使って豆乳クリームスープに しましたよ☆
	ごはん	ごはん			
	いりどうふ		とうふ、あぶらあげ、たまご	にんじん、しいたけ、ねぎ	
	だいこんのあまさづけ			だいこん、にんじん	
	みそしる	ふ		もやし	
16日 (月)	おちゃ			ほうじじゃ	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 吸収しやすしてくれますよ。
	ミルクロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		
	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。
	ふたにくとだいこんのいために	こんにゃく	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			ほうじじゃ	
19日 (木)	ごはん	ごはん			こどもたちからも人気のある かみなりこんにゃく。 鶏肉に含まれる うまい成分イノシン酸が 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	
	かみなりこんにゃく	こんにゃく	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			ほうじじゃ	
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よ☆ 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			ほうじじゃ	

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。
	ひじきのために		ひじき、あぶらあげ、だいす		
	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			ほうじゅ	
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こんのそぼろあんかけ		こうやどうふ、とりにく	だいこん	
	にんじんサラダ			にんじん、かいわれだいこん、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)	ごはん	ごはん			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。
	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、あかビーマン	
	ひじきサラダ		ひじき	キャベツ、とうみょう	
	わふうコンソメスープ			ブロッコリー、ごぼう	
27日 (金)	ごはん	ごはん			2月のお誕生日会は、バーベキューでございます☆デザートは、旬のりんごを用意しました♪
	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			ほうじゅ	

*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り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月が甘味が増して美味しいになります。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ジアスター酶
腸胃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す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)					豚肉のハ丁味噌炒め
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		チャンポン風ラーメン		チャンポン風ラーメン
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) : 胡瓜入りの恵方巻きを提供します。
- 9日(月) : ひじきと野菜の炒め物を提供します。
- 16日(月) : 卵抜きの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。

☆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。

☆小麦の補足

- 3日(火) : 麺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) : 麺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) : 米粉の麺のチャンポ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。

☆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。

☆豚肉の補足

- 4日(水) : 鶏肉のハ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) : 鶏肉のチャンポ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。



給食室おすすめレシピ



豚肉のハ丁味噌炒め

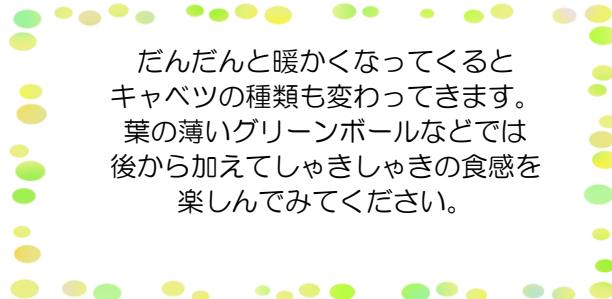
☆2月4日(水)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

A	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)
	ハ丁味噌	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

<作り方>

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☆



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)

A	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

<作り方>

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。
水気をよく切っておく。
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。
じゃが芋も漬さなくてよいのでさっと作れます♪

