

# 2月たのしいしょくじ

おぐに保育園  
2026年 1月 30日

寒さの厳しい日が続いていますが、冷たい風に負けず、元気いっぱい遊ぶ子ども達の声が給食室まで聞こえてきます。1月はおせち料理の提供や、味噌作り、浜田の郷土料理である『いかめし』のクッキングを行いました。2月は節分の日に、行事食として『くじらご飯』を提供する予定です。食べる時には、いわれなども伝えていきたいと思ひます。

## おせち料理

## いかめし作り



## 果物の飾り切り



## ～からだの芯からぽかぽかに～ 寒い季節の 汁物のすすめ



寒い季節には、温かい汁物がぴったりです。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯から温めてくれます。具たくさんにした汁物に片栗粉などでとろみをつけると、スープが冷めにくくなり体の芯からポカポカ温まります。他にも、乾麺や白玉だんごを加えて煮たり、生姜のしぼり汁やごま油を数滴加えるなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもオススメです(^\_^)

朝食にも味噌汁やスープ、ホットミルクなどの温かい汁や飲み物を取り入れ、一日が元気に過ごせるようにしたいですね♪



## ★保育園の人気メニュー紹介★

### 寒い日にオススメ!

### ♡あったかスープレシピ

#### 【材料(4~6杯分)】

- ・さつまいも 小さめ1本
- ・鶏もも肉 1/2枚
- ・玉葱 1/2玉
- ・人参 1/2本
- ・バター 10g
- ・カレー粉 小さじ1/2
- ・牛乳 500ml
- ・コンソメ 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2



#### 【作り方】

- ①さつまいも、玉葱、人参をコロコロ状に切る。鶏もも肉はこま切れにする。
- ②鍋にバターを入れて火にかける。バターが溶けたら①、カレー粉を入れて炒める。
- ③玉葱が透き通ってきたら、水を具がかぶる程度(約200ml)加え、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ④最後に牛乳を加え、コンソメ、塩で味を整える。

#### ☆アレンジ☆

鶏肉→ベーコンやウインナー、さつまいも→里芋やじゃが芋 など好きな具材で作ってくださいね♪

### おかわり続出!

### ♡ちりめん大豆♡

#### 【材料(作りやすい量)】

- ・蒸し(水煮)大豆 200g
- ・片栗粉 大さじ2
- ・ちりめんじゃこ 20g
- ・油 適量
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょう油 小さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・水 大さじ1



#### 【作り方】

- ①水煮大豆をビニール袋に入れ、片栗粉を加えて振り全体にまぶす。油で表面がサクサクになるまで揚げる。
- ②ちりめんは油(約小さじ1)を加え、フライパンでカリカリに炒る。
- ③ちりめんをお皿などにうつし、空いたフライパンに砂糖、しょう油、みりん、水を入れて煮立たせタレを作る。火をつけたまま①、②を加えてからめ、汁気がなくなったら完成。

#### ☆お手軽ポイント☆

大豆は片栗粉をまぶしたところへ油(約大さじ1)を加えてさらに振り、アルミホイルに並べ広げてトースターで焼いても良いです!(ちりめんも同じようにトースターでも焼けます♪)

どちらも子どもたちに大人気な給食メニューです!

ぜひお家で食べてみてくださいね!



## 2月予定献立表

当番	日	曜日	主食	副食(主菜・副菜・汁物)	果物	おやつ(★:手作りおやつ)	
	1	日					
しょうりさん・ゆなさん・ゆきとさん	2	月	ご飯	厚揚げの中華煮 春雨の酢もの わかめスープ	厚揚げ・豚肉・玉葱・人参・干し椎茸・チンゲン菜・ごま油・にんにく・生姜・鶏がら・醤油・塩・片栗粉 春雨・ハム・人参・もやし・小松菜・酢・砂糖・塩 わかめ・玉葱・じゃが芋・いりこ・醤油・塩	オレンジ	★:卵サンド・牛乳 :ロールパン・卵・マヨネーズ
	3	火	ご飯	くじらご飯 キャベツの甘酢和え 豚汁	米・くじら・人参・ごぼう・干し椎茸・醤油・塩 キャベツ・人参・わかめ・酢・砂糖・塩 豚肉・厚揚げ・里芋・大根・人参・白菜・しめじ・板こんにやく・葱・いりこ・味噌	バナナ	★:おにパンケーキ・牛乳 :ミックス粉・卵・牛乳・みかん缶 :生クリーム・ココア
	4	水	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き れんこんのごまネーズ和え 春菊の味噌汁	鮭・キャベツ・人参・コーン・しめじ・味噌・みりん・醤油 れんこん・ひじき・人参・水菜・ごま・マヨネーズ 春菊・玉葱・油揚げ・いりこ・味噌	みかん	★:さつま芋蒸しパン・牛乳 :ミックス粉・卵・牛乳 :さつま芋
	5	木	ご飯	しょうゆラーメン かぼちゃのチーズ焼き 白菜のごま酢和え	中華麺・卵・ナルト・豚肉・人参・キャベツ・もやし・コーン・葱・ごま油・にんにく・生姜・鶏がら・醤油・塩 かぼちゃ・ベーコン・玉葱・塩・こしょう・チーズ 白菜・人参・わかめ・ごま・酢・砂糖・塩	りんご	★:五平餅・牛乳 :米・もち米 :味噌・ごま・砂糖
	6	金	ご飯	鶏肉のチーズ揚げ 大根サラダ かきたま汁	鶏むね肉・塩・こしょう・卵・小麦粉・粉チーズ・パン粉・ブロッコリー 大根・人参・小松菜・かつお節・油・酢・塩・こしょう 卵・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・醤油・塩	バナナ	★:ココア牛乳もち・お茶 :牛乳・ミルクココア・片栗粉 :きな粉・砂糖・塩
	7	土	パン	サンドイッチ・牛乳	食パン・ハム・きゅうり・チーズ・マヨネーズ・牛乳		:せんべい・牛乳
	8	日					
つきさん・ちかさん・ことさん	9	月	ご飯	ドライカレー コンソメスープ	豚挽肉・玉葱・人参・えのき茸・レーズン・カレールウ 玉葱・人参・じゃが芋・キャベツ・ベーコン・コンソメ・塩	バナナ	:かりんとう・牛乳
	10	火	ご飯	かき揚げうどん 煮豆 わかめともやしの酢もの	うどん・えび・ちくわ・玉葱・人参・ごぼう・さつま芋・干し椎茸・葱・昆布・かつお節・醤油・塩 金時豆・砂糖・醤油・塩 わかめ・もやし・人参・酢・砂糖・塩	オレンジ	★:ピラフおにぎり・お茶 :米・ベーコン・玉葱・人参 :コーン・バター・コンソメ・塩
	11	水					建国記念の日
	12	木	ご飯	ポークビーンズ チンゲン菜の磯和え ミルクスープ	豚肉・水煮大豆・玉葱・人参・じゃが芋・ホールトマト・ケチャップ チンゲン菜・もやし・人参・海苔・醤油 キャベツ・人参・しめじ・ベーコン・バター・コンソメ・塩・牛乳	オレンジ	★:揚げパン・牛乳 :ロールパン・きな粉・砂糖・塩
	13	金	ご飯	真珠煮し さつま芋サラダ 白菜のすまし汁	もち米・豚挽肉・玉葱・椎茸・生姜・ごま油・醤油・砂糖・塩 さつま芋・ハム・人参・ブロッコリー・レーズン・マヨネーズ 白菜・えのき・麩・葱・いりこ・醤油・塩	バナナ	★:お好み焼・牛乳 :豚肉・キャベツ・長芋・卵・小麦粉 :ソース・マヨネーズ・かつお節・青のり
14	土	パン	菓子パン・牛乳	菓子パン・牛乳		:ビスケット・牛乳	
15	日						
はるさん・りょうたさん・ひびきさん	16	月	ご飯	すき焼き風煮物 ブロッコリーのごま酢和え 里芋の味噌汁	牛肉・焼き豆腐・人参・大根・白菜・糸こんにやく・椎茸・長葱・醤油・砂糖 ブロッコリー・キャベツ・わかめ・ごま・酢・砂糖・塩 里芋・玉葱・油揚げ・葱・いりこ・味噌	オレンジ	★:ピザトースト・牛乳 :食パン・ベーコン・玉葱 :コーン・ケチャップ・チーズ
	17	火	麺	クリームパゲティ 白菜サラダ ポトフ風スープ	スパゲティ・鶏肉・玉葱・人参・ほうれん草・にんにく・バター・コンソメ・塩・牛乳・小麦粉 白菜・人参・かにかまぼこ・水菜・油・酢・砂糖・塩 じゃが芋・玉葱・人参・ウインナー・パセリ・コンソメ・塩	いよかん	★:焼き込みおにぎり・お茶 :米・鶏肉・ごぼう・人参 :干し椎茸・醤油・塩
	18	水	ご飯	サラダ巻き かぼちゃのちりめん煮 わかめのすまし汁	米・酢・砂糖・塩・卵・かにかまぼこ・マグロの水煮・きゅうり・サニーレタス・マヨネーズ かぼちゃ・しらす干し・醤油・砂糖 わかめ・玉葱・えのき茸・いりこ・醤油・塩	バナナ	★:モンパン・牛乳
	19	木	ご飯	パトウフライ 干し大根の煮物 なめこの味噌汁	パトウ・塩・こしょう・小麦粉・卵・パン粉・キャベツ 干し大根・人参・干し椎茸・小松菜・醤油・砂糖 なめこ・玉葱・じゃが芋・葱・いりこ・味噌	オレンジ	★:人参団子の黒蜜かけ・牛乳 :人参・団子の粉・きな粉 :砂糖・塩・黒糖
	20	金	ご飯	豆腐のねぎ味噌チーズ焼き 白菜とじゃこの酢もの じゃが芋のすまし汁	豆腐・葱・味噌・みりん・砂糖・チーズ・ブロッコリー 白菜・しらす干し・もやし・人参・ごま・酢・砂糖・塩 じゃが芋・玉葱・しめじ・葱・いりこ・醤油・塩	バナナ	★:わかめおにぎり・炒りいりこ・お茶 :米・わかめふりかけ・いりこ
	21	土	パン	サンドパン・牛乳	ロールパン・ハム・チーズ・ジャム・牛乳		:せんべい・牛乳
	22	日					
しょうりさん・ゆなさん・ゆきとさん	23	月				天皇誕生日	
	24	火	ご飯	かぼちゃコロッケ 千草和え 大根の味噌汁	かぼちゃ・玉葱・鶏挽肉・醤油・砂糖・小麦粉・卵・パン粉・キャベツ 小松菜・人参・油揚げ・しめじ・醤油・砂糖 大根・玉葱・麩・葱・いりこ・味噌	いよかん	:ビスケット・牛乳
	25	水	ご飯	タンシロサバ 大根の甘酢和え すじたん	さば・にんにく・ヨーグルト・カレー粉・醤油・じゃが芋・青のり 大根・人参・ほうれん草・酢・砂糖・塩 小麦粉・スキムミルク・さつま芋・白菜・人参・葱・いりこ・味噌	バナナ	★:おからクッキー・牛乳 :小麦粉・おから・卵 :バター・砂糖
	26	木	おにぎり	魚缶と大豆の煮物風 乾物サラダ・ふかし芋 わかめスープ	魚缶・水煮大豆・ひじき 切干大根・わかめ・糸寒天・コーン・ごま・ごま油・醤油・酢・さつま芋 わかめふりかけ	オレンジ	:乾パン・牛乳
	27	金				愛情弁当の日	:せんべい・牛乳
	28	土	パン	菓子パン・牛乳	菓子パン・牛乳		:ビスケット・牛乳
	29	日					
	30	月					

☆行事や食材の都合により献立を変更することがあります。 ☆手作りおやつを基本としています。 ☆うめ組は、朝のおやつに果物と牛乳を提供します。



せひお家じも作っしみしくたさいね(\* \*)

