



給食メニュー

令和8年2月



認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	日		
2	月	ごはん、鮭の竜田揚げ、筑前煮、厚揚げと大根のみそ汁、パイン缶	牛乳、ポテのたこ焼き風
3	火	～節分会～ お楽しみメニュー♪	牛乳、鬼さんクレープ
4	水	ごはん、親子煮、キャベツの昆布サラダ、さといもとわかめのみそ汁、もも缶	牛乳、2色かんでん、ビスケット
5	木	手作りホットドック、ブロッコリーとコーンのソテー、さつまいものスープ、オレンジ	牛乳、鮭青菜おにぎり
6	金	ごはん、キッズヤンニョムチキン、野菜のナムル、中華スープ、もも缶	牛乳、きな粉ホットケーキ
7	土	豚肉のしょうが煮、きゅうりとえのきたけの酢のもの、切干大根のみそ汁、みかん缶	牛乳、スコーン
8	日		
9	月	ごはん、さばのカレー揚げ、ほうれん草のおかかあえ、さつま汁	牛乳、オレンジゼリー、ビスケット
10	火	ごはん、肉だんご、ビーフン炒め、豆腐とわかめのみそ汁、オレンジ	牛乳、かぼちゃのもちもちパン
11	水	<建国記念日>	
12	木	ごはん、ポークチャップ、チーズパスタサラダ、たまごスープ、もも缶	牛乳、蒸しまんじゅう
13	金	わかめおにぎり、鶏だんご鍋、かぼちゃのごまマヨネーズ、パイン缶	牛乳、ココア蒸しケーキ
14	土	ごはん、豆腐バーグのあんかけ、さつまいものサラダ、もやしと大根のみそ汁、りんご	牛乳、煮豆蒸しパン
15	日		
16	月	ごはん、白身魚の西京焼き、おからサラダ、小松菜汁、バナナ	牛乳、ホイップクリームパン
17	火	ごはん、肉じゃが、白菜とほうれん草の磯あえ、豆腐と大根のみそ汁、オレンジ	豆乳、ココア、プリン、ビスケット
18	水	★お誕生会★お子さまランチ★	牛乳、どら焼き
19	木	ごはん、厚揚げのみそ炒め、はるさめサラダ、じゃがいものすまし汁、りんご	牛乳、おやつ雑炊
20	金	さばのそぼろごはん、キャベツとちくわのあえもの、豆腐とたまごのみそ汁、フルーツミックス	牛乳、大学いもち
21	土	ごはん、焼きがんとどきのあんかけ、大根とツナのマヨあえ、じゃがいもとごぼうのみそ汁、バナナ	牛乳、シュガートースト
22	日		
23	月	<天皇誕生日>	
24	火	ごはん、鶏肉のごまみそ焼き、マカロニサラダ、かにかま豆腐汁、パイン缶	牛乳、かぼちゃマフィン
25	水	カレーうどん、じゃがチーズ春巻き、豆乳フルーツかんでん	牛乳、青菜きな粉だんご
26	木	パン、鮭のピザ風焼き、ゆで野菜サラダ、チンゲン菜としめじの豆乳スープ、バナナ	牛乳、豆おにぎり
27	金	ごはん、マーボー豆腐(キッズ)、きゅうりの中華風サラダ、わんたんスープ、りんご	牛乳、もちもちミルクパン
28	土	ごはん、豚肉とキャベツのいみそ炒め、じゃがいもきんぴら、豆腐と小松菜のみそ汁、パイン缶	牛乳、黒糖蒸しパン

知っているようで知らない！「和食」の奥深さと子どもの成長

2013年、日本の伝統的な食文化「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は、単なる献立ではなく、日本人の自然観や生活習慣に基づいた特別な文化です。園ではこの和食文化を大切に、子どもたちの食育に取り組んでいます。



★そもそも「和食」ってなあに？

「和食」とは、ごはんを中心に、汁物、主菜(魚や肉)、副菜(野菜や海藻)を組み合わせる食事です。一汁二菜が基本ですが、カレーライスやお寿司もごはんが中心なので、和食の一つといえるでしょう。

★豊かな自然の恵み

海に囲まれた日本の豊かな自然は、多様な食材をもたらします。米、魚、野菜、海藻、きのこなど、バラエティ豊かな食材が使われます。

★なぜ、和食が子どもにとって良いの？



ポイント	具体的な効果
栄養バランスの良さ	和食は、主食(エネルギー源となる)、主菜(体をつくる)、副菜(体の調子を整える)をバランス良く摂取できます。
豊かな味覚の発達	「うま味」を活かした薄味は、濃い味付けに頼らず、素材本来の味を知る練習になります。幼少期に豊かな味覚を育むことは、偏食を防ぎ、一生の財産となります。
健康的な食習慣	食物繊維が豊富な海藻や豆類、野菜を多く使い、脂質が控えめ。生活習慣病の予防にもつながる、世界に誇る健康的な食スタイルです。
姿勢と集中力の育成	箸を使って食べることで、手先の細かな運動能力(巧緻性)の発達を促し、正しい姿勢で食事をするにつながります。

★和食で食卓を豊かに！

1・まずは「ごはん」に「みそ汁」をプラス

まずは、具沢山のお味噌汁を添えてみましょう。これ一つで、水分、野菜大豆製品など、様々な栄養素が摂取できます。

2・旬の食材を会話に

「この野菜は今が一番おいしいんだって！」「どうやって育つか知ってる？」など、会話を通じて食材への興味を深めましょう。

3・手伝いをお願い！

「お味噌汁のお豆腐を入れる係」「お箸を並べる係」など、食事の準備に子どもを参加させることで、食への感謝の気持ちや、食事を楽しむ姿勢を育みます。

