

ゆりかごWEC学院

2月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジ
いちごの中からの使用となります。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3★節分メニュー	4	5	6	7
献立	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根サラダ なすの味噌汁 トマト	おにっこライス エビフライ ブロッコリーサラダ 野菜たっぷりスープ フルーツ	お弁当日 	ごはん カレーの煮付け わかめの酢の物 糀みその根菜汁 フルーツ	ごはん チキン南蛮 ポテトサラダ ほうれん草のすまし汁 トマト	そぼろ丼 具だくさん味噌汁 フルーツ
おやつ	たい焼き お茶	立春小豆蒸しパン 牛乳	きな粉パン 牛乳	チーズポテト お茶	ポタージュース クラッカー	メロンパン 白ぶどう&ほうれん草ジュース
日	9	10★豚丼の日	11	12	13★バレンタインメニュー	14★お別れお楽しみ親子参観日
献立	ごはん さばの塩焼き 大豆のひじき煮 白菜の味噌汁 フルーツ	豚丼 ほうれん草のさっぱり和え さつま汁 トマト	建国記念の日 	ごはん すき焼き風煮 いんげんのごま和え 小松菜の味噌汁 トマト	黒糖パン ハートのコロッケ 花野菜サラダ コーンスープ フルーツ	ごはん 鶏肉のはちみつレモン風味焼き 菜の花のお浸し じゃが芋の味噌汁 トマト
おやつ	えびせん お茶	いちご豆乳かん		バナナ蒸しパン 牛乳	ガトーショコラ 牛乳	わかめおにぎり 野菜ジュース
日	16	17★千切大根の日	18★まごわやさしいデー	19	20	21
献立	ごはん 高野豆腐の中華風炒め煮 白菜とツナのごま香り和え キャベツの味噌汁 フルーツ	ごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根の酢の物 にゅうめん トマト	しらす菜飯 ぎせい豆腐 もやしの磯和え さつま芋の味噌汁 フルーツ	ごはん キャベツのメンチカツ ひじきサラダ 玉ねぎの味噌汁 トマト	ごはん 白身魚のごま照り焼き ミニおでん ほうれん草のすまし汁 フルーツ	中華丼 パンサンスー フルーツ
おやつ	シフォンケーキ 牛乳	ココアクッキー 牛乳	りんごゼリー せんべい	小松菜ときなこのケーキ 牛乳	ちりめん大豆 お茶	クリームパン 牛乳
日	23	24	25	26◆大分県郷土料理	27★お誕生会	28
献立	天皇誕生日 	ごはん 白身魚のフライ ほうれん草のごま和え けんちん汁 フルーツ	れんこん入りキーマカレー グリーンサラダ フルーツ	豆腐ブレッド ほうれん草のスパゲティ キャベツサラダ わかめスープ トマト	彩りおにぎり 鶏肉の唐揚げ かぼちゃサラダ 春雨の和風スープ フルーツ	焼き鳥丼 かきたまスープ フルーツ
おやつ		キャロットケーキ 牛乳	カステラサンド 牛乳	◆日田とりめし お茶	マープルケーキ 牛乳	米粉カップケーキ 野菜ジュース

山口・九州・沖縄の郷土料理



『日田とりめし（大分県）』



一世帯当たりの鶏肉年間購入量が全国トップレベルの大分県で、古くから愛されている伝統的な郷土料理です。
鶏肉とごぼうを炊き込んだシンプルな料理で、地域や家庭によって具材や作り方が異なります。江戸時代末期、
猟師がお客様をもてなすためにキジやハトなどの鶏肉で作ったのが始まりと言われています。

※牛乳・・・丈夫な体づくりに有効です。ご家庭でもコップ1杯程度飲むよう心掛けていきましょう。

はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
おやつ	ビスケット 牛乳	ちりめん お茶	クラッカー 牛乳	黄桃缶	コーンフレーク 牛乳	せんべい 牛乳
日	9	10	11	12	13	14
おやつ	ウエハース 牛乳	チーズ お茶	建国記念日	クッキー 牛乳	人参スティック お茶	枝豆ビスケット 牛乳
日	16	17	18	19	20	21
おやつ	コーンフレーク 牛乳	どうぶつビスケット 牛乳	みかん缶	パン りんごジュース	せんべい 牛乳	クラッカー 牛乳
日	23	24	25	26	27	28
おやつ	天皇誕生日	ビスコ 牛乳	ちりめん お茶	枝豆ビスケット 牛乳	チーズ お茶	ウエハース 牛乳
日						
おやつ						

2026



食育だより

厳しい寒さが続いています、体調を崩したりしていませんか？2月は一年で一番寒い月です。少しずつですが、日が暮れる時間が遅くなっていきます。3日は節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。だんだんと春が近づいてくるのが待ち遠しいですね。寒い冬もあと少し！元気に冬を乗り切りましょう。



間食と補食

補食の目的は、幼児の内臓や消化器官はまだ未発達のため、1日3回の食事では必要なエネルギーや栄養を十分摂ることができません。それを補うため、第4の食事として補食（≒間食、おやつ）が必要になります。

3回の食事では不足しがちな栄養を補うのにおすすめの食品！

①牛乳、乳製品

成長期に必要なカルシウムが多く含まれる
とやすい食品です。ヨーグルト、チーズなど



②豆類

大豆は良質なたんぱく質や食物繊維が多く
含まれます。きな粉、豆乳、豆腐など



③果物

体の調子を整えるビタミンやミネラルが多く
含まれます。今の季節だとみかんがおすすめです。



④炭水化物

おにぎり、ロールパン、焼きイモなどの腹持ちの
良いものもおすすめです。



【その他のおやつ】トウモロコシ 野菜スティック など

お悩み解決コーナー

「お菓子ばかり食べてご飯を食べないです。」

おやつを軽く食べると、次の食事の時間に影響が出て、食事の栄養バランスや量が崩れてしまいます。



▶▶ 対策

①決まった量（食べていい量）だけお皿に盛り付けましょう。

②「ながら食べ」ではなく、食事の時間を確保し、お子さんとのコミュニケーションを楽しみましょう。



テレビを見ながら、遊びながらなどの「ながら食べ」は、

食べ過ぎの原因となり、次の食事に響き、肥満の原因となります。

③おやつ時間は、1日に2回、食事との間隔が2～3時間空くように心がけましょう。



▶▶ おやつ目安量

1日に必要な総エネルギーの10～20%とされています。

150～200kcalのおやつ(目安)

2歳までは150kcal程度、

