

# ゆりかごWECわかくさ保育園

2026



## 給食だより

厳しい寒さが続いているですが、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。少しづつですが、日が暮れる時間が遅くなっています。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  
とりやすい食品です。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。」

おやつの軽食をたくさん食べると、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おやつの時間は、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。



### ▶ おやつの目安量

1日に必要な総エネルギーの10～20%とされています。  
2歳までは150kcal程度、  
3歳以降では1日200kcal程度を目安にしましょう。

150～200kcalのおやつ(目安)

# 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★お誕生会	4	5	6	7
献立	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ なすの味噌汁 トマト	おにっこライス エビフライ プロッコリーサラダ 野菜たっぷりスープ フルーツ	ごはん 牛肉と厚揚げの味噌煮 もやしのナムル えのきのすまし汁 トマト	ごはん カレイの煮付け 切干大根の酢の物 糀みその根菜汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ ほうれん草の味噌汁 トマト	そぼろ丼 具だくさん味噌汁 フルーツ
おやつ	ふかし芋 お茶	おにさんプリン	ツナサンド 牛乳	バナナ蒸しパン 牛乳	ホットケーキ 牛乳	メロンパン 牛乳
日	9	10★豚丼の日	11	12	13★バレンタインメニュー	14
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 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 コーンポタージュ フルーツ
おやつ	チーズポテト 牛乳	ちりめん大豆 お茶			ポンデケージョ 牛乳	ガトーショコラ 牛乳
日	16	17★千切大根の日	18★まごわやさしいデー	19	20	21
献立	れんこん入りキーマカレー 切干大根サラダ フルーツ	ごはん 豚肉の生姜炒め わかめの酢の物 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 さつま汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の甘酢炒め ひじきサラダ キャベツの味噌汁 トマト	お弁当日	
おやつ	メロントースト 牛乳	ココアクッキー 牛乳	チヂミ お茶	小松菜ときなこのケーキ 牛乳	せんべい アップル&キャロットジュース	クリームパン 牛乳
日	23	24	25	26◆大分県郷土料理	27	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	ごはん 鶏肉のはちみつレモン風味焼き 菜の花のお浸し じやが芋の味噌汁 トマト	ほうれん草のスパゲティ キャベツのサラダ 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
おやつ			キャロットケーキ 牛乳	スイートポテト 牛乳	◆日田とりめし お茶	きな粉蒸しパン 牛乳

## 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	ウインナー 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	ウェハース 牛乳	チーズ お茶	建国記念の日		クッキー 牛乳	人参スティック お茶
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	せんべい 牛乳	パン りんごジュース	みかん缶	クラッcker 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
日						
おやつ						