



令和8年度 2月の献立予定表



日	曜	献立名	乳児のおやつ	午後のおやつ
2	月	鮭フライ 青菜の胡麻和え じゃが芋の味噌汁	ヨーグルト 菓子	ミルク 菓子
3	火	【誕】 鬼ご飯 大豆バーグ プロッコリー和え 果物	牛乳 菓子	※ ケーキ
4	水	炒り鶏 ゆかり和え かき玉汁 魚肉ソーセージ	牛乳 果物	ミルク 菓子
5	木	ジャムパン 豆腐入り松風焼き 野菜スープ	牛乳 菓子	※マカロニあべかわ 牛乳
6	金	三色丼 スパゲティサラダ 豚汁	ヨーグルト	※ じゃが芋のお焼き
7	土	お弁当		
9	月	カレーうどん ツナサラダ チーズ	牛乳 菓子	※ 焼きおにぎり
10	火	野菜の炒め物 春雨の酢の物 芋煮汁	牛乳 菓子	ミルク 菓子
11	水	建国記念の日		
12	木	赤魚の煮付け マカロニサラダ キャベツの味噌汁	牛乳 菓子	ミルク 菓子
13	金	◎ハヤシライス	牛乳 果物	※ 大学芋 ミルク
14	土	お弁当		
16	月	高野豆腐煮 コロコロサラダ 大根の味噌汁	牛乳 菓子	※ カレー肉まん
17	火	すき焼き風煮 納豆	ヨーグルト 菓子	ミルク 菓子
18	水	鯖の蒲焼 バンサンス 玉ねぎの味噌汁	牛乳 菓子	※ ホットケーキ
19	木	ロールパン ハムピカタ ミルクスープ 果物 チーズ	牛乳 菓子	ミルク 菓子
20	金	八宝菜 蒸し焼壳 大根サラダ	牛乳 菓子	※ 甘食 ミルク
21	土	お弁当		
23	月	天皇誕生日		
24	火	ミートスパゲティ コンソメスープ	牛乳 菓子	ミルク 菓子
25	水	照り焼きチキン 切り干し大根 豆腐の味噌汁	ヨーグルト 菓子	※ チヂミ ミルク
26	木	揚げ出し豆腐 もやしのナムル 果物	牛乳 菓子	ミルク 菓子
27	金	きつねうどん ヨーグルト (幼児生活発表会)	牛乳 菓子	ミルク 菓子
28	土	お弁当		



- ・ 今月の季節の献立は、鬼ごはん、大豆バーグ、カレーうどんです。
- ・ 日本の郷土食は、10日の芋煮汁（山形県）16日のおやつカレー肉まん（神奈川県）です。
- ・ 13日の◎印はカミカミデーです。ふじ組、すみれ組はもち麦混ぜご飯の日です。
- ・ 2月の献立は節分にちなんで大豆製品を多く取り入れています。



節分は、立春の前日で季節が分かれる日を意味します。暦のうえではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪等をひかないようにバランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。

知って得する

食の知恵袋

家庭での食品ロス対策を

まだ食べられる食品を捨ててしまうことを「食品ロス」といいます。世界では、食品の1/3が捨てられている一方で、9人に1人が十分な食事ができず栄養失調になっています。日本では、食品ロスのおおよそ半分が家庭から出ています。国民1人当たりに換算すると、年間で約37kg、1日に約102gで、おにぎり1個分を捨てていることになります。毎日のちょっとした工夫で、食品ロスを減らしていきたいですね。

食品ロスを減らすポイント

- ・買い物の前に、冷蔵庫や食品庫にある食材をチェックする。
- ・使う分、食べられる分だけ買う。
- ・肉や魚はすぐに下処理をする、または、新鮮なうちに冷凍保存し、解凍後はすぐに調理する。
- ・消費期限、賞味期限の近いものから調理する。
- ・旬の食材を取り入れ、新鮮なうちに食べる。
- ・冷蔵庫の在庫一掃の日をつくって、食材を食べきる。
- ・料理を作りすぎない。
- ・余った料理はアレンジしたり、リメイクしたりする。



日本の郷土食（芋煮）

山形県の豊かな自然が育んだ美味しい食べ物で、里芋、牛肉、こんにゃくねぎを基本とした郷土料理で、家庭によって味付けや具材が異なります。毎年9月には「日本一の芋煮会フェスティバル」が開催されます。

