

2月の献立表

＜旬の食材＞
キャベツ、白菜、小松菜、大根
ブロッコリー、長葱、



2026年
練馬二葉保育園

日	曜日	1～2歳 午前おやつ	昼食	ざ い り よ う				午後おやつ	ざいりよう		乳児 栄養 価	幼児 栄養 価
				赤◇血・肉になる 魚類・肉類・豆 類・乳類・卵類	緑◇からだの調子を整 える 野菜類・葉類・くだも の類	黄◇力や体温となる 穀類・油脂類・砂糖 類・いも類	その他					
2	16	月	蒸し野菜（さつまいも） 牛乳 御飯 タラのタルタル焼 大根とさつま揚げの煮物 味噌汁 グレープフルーツ	たら さつま揚 げ 味噌 煮干し 昆布だし	たまねぎ パセリ 大 根 人参 いんげん 玉 ねぎ 大根菜 クレー プフルーツ	米 ノンエッグマ ヨネーズ 油 麴	塩 だし汁 み りん 料理酒 醤油 昆布だし	フルーツミルクかん 麦茶	牛乳 砂糖 みか ん缶 バイン缶 アガー 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	379 15.3 7.6 1.2	375 15.9 5.0 1.3
3	節 分	火	蒸し野菜（にんじん） 牛乳 ★節分★ おにさんそぼろごはん ひじきサラダ 雷汁 オレンジ	鶏ひき肉 納豆 ひじき 豆腐 味 噌 煮干し 昆布 だし	玉ねぎ 人参 グリン ピース キャベツ 胡 瓜 コーン 大根 ごぼ う ほうれん草 オレ ンジ	米 押し麦 油 ノン エッグマヨネーズ ごま油	醤油 みりん 塩 ケチャップ 昆布だし	鬼のパンツクッキー 牛乳	バター 砂糖 牛 乳 小麦粉 純コ コア	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	595 22.1 23.3 1.4	647 23.3 24.5 1.6
17	火		蒸し野菜（にんじん） 牛乳 納豆そぼろごはん ひじきサラダ 味噌汁 オレンジ	鶏ひき肉 納豆 ひじき 味噌 煮 干し 昆布だし	玉ねぎ 人参 グリン ピース キャベツ 胡 瓜 コーン 大根 ほう れん草 オレンジ	米 押し麦 油 ノン エッグマヨネーズ	醤油 みりん 塩 昆布だし	ごまクッキー 牛乳	バター 砂糖 牛 乳 小麦粉 ベー キングパウダー ごま	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	567 21.4 21.5 1.3	618 22.6 22.4 1.5
4	18	水	蒸し野菜（かぼちゃ） 牛乳 トマトカレー 白菜のツナサラダ 野菜スープ 黄桃ヨーグルト	鶏肉 ヨーグル ト ツナ スキム ミルク	にんにく 生姜 玉ね ぎ 人参 トマト ビュレ トマト缶 白菜 小松菜 パプリ カ コーン たまねぎ 大根菜 黄桃缶	米 押し麦 ジャガ 芋 米粉 砂糖 油	カレー粉 中濃 ソース ケ チャップ 塩 コンソメ 野菜 スープ 酢	高野豆腐の甘辛揚げ 牛乳	高野豆腐 豆乳 片栗粉 サラダ 油 醤油 砂糖 み りん ごま 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	562 22.3 20.3 1.4	607 23.4 21.0 1.6
5	19	木	蒸し野菜（じゃがいも） 牛乳 厚揚げチャンプルー かみかみサラダ 中華スープ キウイフルーツ	厚揚げ 豚肉	キャベツ 玉ねぎ 人 参 いんげん 切干大 根 胡瓜 もやし にら キウイ	米 油 ごま油 砂糖	塩 醤油 みり ん 料理酒 酢 野菜スープ 鶏 ガラスープの 素	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ きな 粉 砂糖 塩 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	495 19.9 16.5 1.0	524 20.6 16.2 1.2
6	20	金	蒸し野菜（さつまいも） 牛乳 ほうとう風うどん 豆腐のふんわり揚げ バナナ	鶏肉 油揚げ か つお節 味噌 豆 腐 鶏ひき肉	南瓜 キャベツ しめ じ 大根 人参 万能ね ぎ 生姜 玉ねぎ 大根 菜 バナナ	うどん 片栗粉 サ ラダ油	醤油 みりん 塩	おかかおにぎり 麦茶	米 かつお節 ご ま 醤油 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	422 19.1 17.6 1.3	426 19.8 17.2 1.5
7	21	土	蒸し野菜（にんじん） 牛乳 ツナコーン和风チャーハン じゃがいものごま味噌煮 すまし汁 キウイフルーツ	ツナ さつま揚 げ 味噌 かつお 節	コーン 万能ねぎ 人 参 グリンピース 大 根 えのき ちんげん 菜 キウイ	米 油 ジャガ芋 砂 糖 ごま	醤油 塩	コーンマヨトースト 牛乳	食パン コーン ノンエッグマヨ ネーズ パセリ 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	495 17.6 15.9 1.6	529 18.2 15.2 1.8
9	月		蒸し野菜（さつまいも） 牛乳 御飯 のり塩からあげ 和風マカロニサラダ 味噌汁 オレンジ	鶏肉 青のり ツ ナ かつお節 味 噌 煮干し 昆布 だし	にんにく 生姜 人参 胡瓜 コーン 切干大 根 小松菜 オレンジ	米 砂糖 片栗粉 油 マカロニ	料理酒 塩 醤 油 昆布だし	きなこクラッカーサンド 牛乳	クラッカー き な粉 牛乳 砂糖	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	530 18.8 19.5 1.2	559 20.1 20.2 1.4
10	24	火	蒸し野菜（にんじん） 牛乳 御飯 鶏肉の味噌漬焼き ひじきの炒り煮 すまし汁 キウイフルーツ	鶏肉 味噌 ひじ き 油揚げ かつ お節	人参 椎茸 グリン ピース 万能ねぎ え のき キウイ	米 砂糖 油 麴	料理酒 醤油 だし汁 塩 昆 布だし	メロンパン風スコーン 牛乳	ホットケーキミ ックス 砂糖 油 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	484 21.0 14.1 1.5	520 22.8 13.4 1.7
25	水		蒸し野菜（かぼちゃ） 牛乳 御飯 ゆかりチーズつくね きゃべつのごま酢和え すまし汁 みかんヨーグルト	鶏ひき肉 豆腐 高野豆腐 チー ズ かつお節 ヨーグルト ス キムミルク	玉ねぎ キャベツ 小 松菜 人参 コーン 白 菜 大根菜 みかん缶	米 片栗粉 ノン エッグマヨネーズ 砂糖 ごま	塩 ゆかり 醤 油 酢 昆布だ し	黒糖ケーキ 牛乳	小麦粉 ベーキ ングパウダー 黒砂糖 油 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	536 24.1 18.3 1.5	575 26.2 18.3 1.7
12	26	木	蒸し野菜（にんじん） 牛乳 御飯 さばの香味焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 グレープフルーツ	さば 高野豆腐 わかめ 煮干し 味噌	にんにく 生姜 長ね ぎ 大根 人参 グリン ピース えのき グ レープフルーツ	米 ごま油 砂糖	料理酒 みりん 醤油 だし汁 昆布だし	12日 黒糖ケーキ 牛乳 26日：バター作り(ゆり組) ミルククリームサンド 牛乳	小麦粉 ベーキ ングパウダー 黒砂 糖 油 牛乳 食パン スキムミ ルク コーン スターチ 牛乳 砂糖	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	581 21.6 21.3 1.4	643 23.3 22.8 1.7
13	バ レ ン タ イ ン	金	蒸し野菜（さつまいも） 牛乳 ★バレンタイン★ ふんわり食パン バレンタインミートローフ ポテトサラダ 野菜スープ バナナ	豚ひき肉 鶏肉 高野豆腐 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 コーン 枝豆 たまねぎ 大根 菜 バナナ	食パン 油 ジャガ いも ノンエッグ マヨネーズ	塩 ケチャップ 野菜スープ コンソメ	ハートの人参ピラフおにぎり 麦茶	米 人参 塩 コン ソメ バター 麦 茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	510 19.1 17.8 1.8	543 19.9 17.6 2.1
27	金		蒸し野菜（さつまいも） 牛乳 御飯 ふんわり食パン お豆腐入りキッシュ ポテトサラダ ミルクスープ バナナ	豆腐 卵 牛乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 マッ シュルーム缶 ほうれ ん草 胡瓜 コーン パ ナナ	食パン バター 砂 糖 ジャがいも ノ ンエッグマヨネー ズ	塩 ケチャップ コンソメ	人参ピラフおにぎり 麦茶	米 人参 塩 コン ソメ バター 麦 茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	505 18.6 15.4 2.2	529 19.3 14.4 2.6
14	28	土	蒸し野菜（じゃがいも） 牛乳 五目うどん 海草サラダ キウイフルーツ	豚肉 豆腐 なる と わかめ ツナ	ほうれん草 玉ねぎ 人参 椎茸 キャベツ 胡瓜 キウイ	うどん 砂糖 油 ご ま油	醤油 みりん 酢 塩	きつねご飯 麦茶	米 油揚げ 人参 砂糖 醤油 ごま グリンピース 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	431 16.0 10.4 1.2	445 16.3 8.4 1.4

※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。
※補食は野菜ボーロ、せんべい類、ビスケット類、かりんとう等を提供いたします。

給食だより

2026年2月号

2月3日 ～節分～



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝『大豆』です。大豆は五穀の中でも穀霊が宿るといわれています。

大豆は生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。豆が『魔滅』、豆を煎ることで『魔の目を射る』ことに通じています。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、『鬼は外、福は内』と声を出して楽しみましょう。豆を扱う際は、窒息・誤嚥に注意しましょう。

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、一年で一番冷え込みが厳しい時期でもあります。とはいえ昔から子供は風の子というように、寒い外でも体を動かかせば内側からぽかぽかになります。帰宅してからの手洗い、うがいを忘れずに、適度な湿度を保ちながら体調を整えて過ごしましょう。

豆乳のおはなし

給食でも頻繁に使用している豆乳。

豆乳とは、大豆を原料としており、豆腐に固める前の状態をいいます。

蒸した大豆を粉砕し、おからと豆乳汁に分けられ、殺菌し作られています。



◆豆乳の栄養◆

	豆乳 (無調整豆乳)	牛乳
エネルギー(kcal)	44	61
たんぱく質(g)	3.6	3.3
脂質(g)	2.0	3.8
炭水化物(g)	3.1	4.8
コレステロール(mg)	0	12
カルシウム(mg)	15	110
鉄(mg)	1.2	0

(日本食品標準成分表八訂より 100g当たり)

豆乳は牛乳に比べると低エネルギー、低脂質、低糖質でコレステロールを含みません。

たんぱく質は豆乳が植物性、牛乳は動物性であるという点が大きな違いです。植物性たんぱく質は動物性たんぱく質に比べて吸収速度が緩やかで満足感を感じやすく、コレステロールを低下させる働きがあるため、生活習慣病予防などの健康づくりに良いとされています。

豆乳には牛乳には含まれない鉄分が多く含まれています。豆乳に含まれる鉄は、ビタミンCを含む野菜や果物と一緒に摂ることで吸収率が上がります。

カルシウムは牛乳と比べると少なくなっています。牛乳と豆乳の両方をうまく食卓に取り入れることで、栄養のいいとこどりが出来ます。

◆豆乳の種類◆

豆乳は大きく、「無調整豆乳」「調整豆乳」「豆乳飲料」の3つに分けられます。無調整豆乳は大豆以外の原材料を使用していないものです。調整豆乳は大豆油などの植物油脂、砂糖類、食塩等の調味料を加えたもので、ほんのりした甘さがあり無調整豆乳より飲みやすくなっています。豆乳飲料は、野菜や果物など様々なものを入れて作られた飲料を指します。糖分が多いので飲み過ぎに注意が必要です。

豆乳味噌汁

材料（4人分）

好きな具
(白菜やネギ、油揚げ、きのこなど)
だし汁・・・300ml
味噌・・・大さじ 1
無調整豆乳・・・200ml

【作り方】

- ①だし汁に具を入れて柔らかくなるまで煮る。
 - ②火を止めて味噌を溶く。
 - ③豆乳を入れて、弱火で温める。
- ※豆乳を入れた後は、分離してしまうので沸騰させないようにしましょう。



いつものみそ汁に一工夫で、簡単に豆乳の栄養をプラスできます！ まろやかで、大人も子どもも飲みやすくおすすめです。

