









2月のこんだて



令和8年 2月
津軽石保育所

日	曜	全所児		未満児		日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ			献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
2	月	鮭のねぎ塩焼き ひじき煮 焼きかぼちゃ みそ汁 パナナ	スナック菓子 ジョア	ごはん ごましお	クラッカー 麦茶	17	火	さわらのムニエル 大根サラダ ウインナー スープ みかん	じゃこトースト 牛乳	ごはん トマト	クラッカー 麦茶
3	火	おにカレー ブロッコリーサラダ チーズ コンソメスープ ゼリー	恵方ロール 牛乳		パイ 麦茶	18	水	鶏のチリソース 中華和え 焼きさつまいも スープ グレープフルーツ	クラッカー 牛乳	ごはん ごましお	甘辛せんべい 麦茶
4	水	たらのもやしあんかけ きんぴら炒め かまぼこ みそ汁 グレープフルーツ	せんべい 牛乳	ごはん 雑穀	甘辛せんべい 麦茶	19	木	ほっけの塩焼 切干大根煮 枝豆 ひつつみ汁 キウイフルーツ	あんぱん 牛乳	ごはん のりの佃煮	白かりんとう 麦茶
5	木	肉豆腐 ゆかり和え 枝豆 すまし汁 オレンジ	パインケーキ 牛乳	ごはん のりの佃煮	白かりんとう 麦茶	20	金	みそラーメン しゅうまい ブロッコリー ミニゼリー	スナック菓子 プリン		ビスケット 麦茶
6	金	赤魚のおろし煮 納豆和え カリフラワー なめこ汁 キウイフルーツ	クラッカー 牛乳	ごはん 魚肉ソーセージ	ビスケット 麦茶	21	土	親子丼 きゅうりサラダ みそ汁 フルーツ	パイ パックジュース		ビスコ 麦茶
7	土	中華丼 かぶの浅漬け 卵スープ フルーツ	パイ パックジュース		ビスコ 麦茶	23	月	天皇誕生日			
9	月	照り焼きチキン マカロニサラダ コーンソテー スープ パナナ	かりんとう 牛乳	ごはん 鮭フレーク	白い風船 麦茶	24	火	かれの煮付け 白菜のお浸し 焼きかぼちゃ みそ汁 パナナ	野菜ケーキ 牛乳	ごはん 肉そぼろ	揚げせんべい 麦茶
10	火	さばの竜田揚げ いんげんごま和え トマト みそ汁 みかん	五平もち 牛乳	ごはん なめたけ	揚げせんべい 麦茶	25	水	おかからつくね ほうれん草ナムル カリフラワー みそ汁 オレンジ	ビスケット ヨーグルト	ごはん ふりかけ	揚げせんべい 麦茶
11	水	建国記念日				26	木	ぶり大根 アスパラのおかか和え かまぼこ みそ汁 キウイフルーツ	チーズパイ 牛乳	ごはん 納豆	コーン菓子 麦茶
12	木	そぼろ卵焼き 春雨サラダ ブロッコリー みそ汁 キウイフルーツ	ビスケット 牛乳	ごはん ふりかけ	コーン菓子 麦茶	27	金	鶏のから揚げ ごまサラダ チーズ スープ みかん	せんべい 牛乳	ごはん トマト	パイ 麦茶
13	金	ハヤシライス コールスロー ポテトフライ スープ オレンジ	豆腐ブラウニー 牛乳	ごはん チーズ	塩せんべい 麦茶	28	土	ナポリタン フレンチサラダ スープ フルーツ	ビスケット パックジュース		野菜スナック 麦茶
14	土	焼うどん お浸し みそ汁 フルーツ	せんべい パックジュース		野菜スナック 麦茶						
16	月	豚肉のみそ焼き ツナ和え 煮豆 すまし汁 パナナ	せんべい 牛乳	ごはん 味付のり	パイ 麦茶						

献立は変更になることもありますので、ご了承ください

3日、20日は給食から主食を提供しますので、以上児のご飯はいりません。

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力
アップ

ビタミン、ミネラルの多い
食材…緑黄色野菜や果物

体力を
つける

発酵食品…納豆、味噌、ヨー
グルトなど



福を呼び 豆まき



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。ちなみに大豆は、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。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。