



もいのキッチンだより

2026. 2

寒さが一年の中で最も厳しい2月となりました。冷たい風が吹く日も多く、体調を崩しやすい時期ですが、子ども達は毎日元気いっぱいに園生活を送っています。給食では、旬の冬野菜を取り入れ噛む力を育てながら、しっかりと栄養がとれる献立を心がけています。また、節分などの季節行事を通して、食べることの楽しさや日本の食文化にも親しめるよう工夫していきたいとおもいます。



鬼退治をしよう！！



節分とは、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を含めて、悪いものを追い出し、福を呼び込むために行います。鬼退治に欠かせないのが「豆」ですが、この豆（大豆）を“火”で炒って使用することで「鬼を封じ込める」という意味があるそうです。では、鬼が嫌いな魚は何か知っていますか？答えは・・・「イワシの頭」です。鬼は、イワシを焼いた匂いが苦手だそうです。ヒイラギの枝に焼いたイワシの頭を家の戸口に飾ると鬼が近寄らないと言われています。「鬼は外！福は内！」みんなで声を合わせて、泣かずに退治できるかな？



よく噛んでしっかり食べよう

よく噛んで食べることは、消化を助ける・あごを丈夫にする・食べすぎを防ぐなど、良いことがたくさんあります。ご家庭でも是非、「よく噛んで食べようね」「今日の給食は何が入ってた？」など、食事時の声掛けをしてみてください。

おなかがすくと力が出ない

朝ごはんを食べていなかったり、お菓子やジュースを朝ごはん代わりにしたりしていませんか？すぐにおなかがすいたり、疲れが出て集中力が低下したりします。体に必要なエネルギーが不足すると、脳が「疲れ」を感じさせ、体の動きを抑制します。元気に過ごすには、毎食バランスよく食べることがいちばんです。



子ども達に大人気の給食メニュー

キッズナゲットレシピ

～材料～約20個分

鶏ひき肉 280g 鶏もも肉 60g 玉ねぎ 150g
木綿豆腐 230g 卵1個 塩・こしょう少々
生姜少々 にんにく少々 片栗粉 40g
揚げ油 お好みケチャップ

1. 鶏もも肉は5mm角に切る
2. 豆腐は水切りをして、潰す
3. 玉ねぎはみじん切りにする
4. にんにく、生姜はすりおろす
5. 鶏ひき肉に1～4と塩コショウ、卵、片栗粉をよく混ぜ合わせる
6. 揚げ油を熱し、スプーンを使って落とし揚げにする
7. お好みでケチャップをかける

献立表

2026/02月分

東伊豆認定こども園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
02	月	麦茶,カルピ、さつぼろポテト	御飯,松風焼き,キャベツのツナサラダ,ブロッコリーのおかか和え	ミルク,かぼちゃのケーキ
03	火	麦茶,アスパラガス	五目御飯,鶏肉のから揚げ,彩りお浸し	ミルク,お菓子
04	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,回鍋肉,サラダ,りんご	ミルク,クッキー
05	木	麦茶,ビスケット	焼きそば,ちくわ煮,三色なます	ミルク,バターラスク
06	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,酢豚,厚焼き玉子,もやしとニラの和え物	フルーツヨーグルト
09	月	麦茶,カルピ、さつぼろポテト	カレーライス,三色サラダ,青菜の卵和え	ミルク,蒸しケーキ
10	火	麦茶,アスパラガス	御飯,鶏かつ,ほうれん草のキッシュ,キャベツの甘酢和え	ミルク,シュガーパン
12	木	麦茶,ビスケット	御飯,揚げ白身魚のあんかけ,もやしのナムル,南瓜のグラッセ	ミルク,黒糖蒸しパン
13	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,鶏肉のマーマレード焼き,厚焼き玉子,キャベツの磯和え	ミルク,マカロニきな粉
16	月	麦茶,カルピ、さつぼろポテト	御飯,シュウマイ,切干大根のサラダ,ひじきの五目煮	ミルク,コンブレーク
17	火	麦茶,アスパラガス	御飯,さばの竜田揚げ,春雨サラダ,小松菜のおかか和え	ミルク,マドレーヌ
18	水	麦茶,たべっこどうぶつ	しょうゆスパゲティー,ポテトサラダ,厚焼き卵	ミルク,スコーン
19	木	麦茶,ビスケット	御飯,ちくわ磯辺揚げ,根菜とひき肉のオイスター炒め,なます	ミルク,卵・サンド
20	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,あじフライ,大根煮,キャベツのツナマヨネーズ和え	ミルク,レモンケーキ
24	火	麦茶,アスパラガス	御飯,鶏肉のごまみそ焼,バンサンス,粉ふき芋	ミルク,ココアホットケーキ
25	水	麦茶,たべっこどうぶつ	中華どんぶり,ひじきゴマネーズ,もやしとわかめのナムル	ミルク,ドーナツごま入り
26	木	麦茶,ビスケット	御飯,ハンバーグ,きゃべつの胡麻マヨネーズ和え,切干大根の旨煮	ミルク,ジャムパン
27	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,鶏肉とトマトの煮込み,ブロッコリーの和風マヨネーズ,ほうれん草の卵巻き	ミルク,スノーボールクッキー

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	526	21	15.7	217	2.1	178	0.28	0.42	24	4.3	1.8
目標量	575	23	16	260	2.5	212	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	91	91	98	83	84	84	90	117	109	119	113
3才未満児	458	18	13.7	210	1.6	134	0.23	0.37	18	3.6	1.4
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	99	97	107	99	70	71	92	132	90	109	93