










ごはんの日		布団持ち帰り日 
パンの日		赤磐市保健行事 
旬の食材(下線)		新メニュー 
かみかみメニュー(●)		夕食もりもりデー 
絵本貸し出し日		

*食材などの都合により献立を変更することがあります

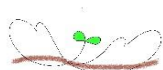
つき・ほし・そら組
月・水は主食弁当は
必用ありません

2月あすなろこども園献立カレンダー						
		行事	主食	献立名		おやつ
1	日					
2	月			ごはん みそ焼き肉 炊き合わせ キャベツのゆかり和え のりのすまし汁		おたのしみ
3	火	誕生会 1歳6カ月児健康診査 		●カツサンド ミネストローネスープ スティックチーズ いちご	 	●恵方巻
4	水	幼保交流会(そら)  親子図書		ごはん さわらの味噌照り焼き 五日春雨 きゅうりの酢の物 豆腐のすまし汁		●塩麹クラッカー 牛乳
5	木	桜小・山陽小一日入学  3歳児健康診査  親子図書		ビビンバ ワタンスープ りんご		★おさつパイ 牛乳
6	金	北小一日入学  親子図書		麦ごはん 豚肉と厚揚げのひじき煮 ●レバーとごぼうのかりんと う ブロッコリーサラダ 春菊のみそ汁	 	ココアマーブル蒸しパン 牛乳
7	土			みそラーメン 果物		レーズンパン 牛乳
8	日					
9	月			ごはん 鶏肉のしょうが焼き 里芋の煮物 カラフルごま和え もやしのみそ汁		おたのしみ 牛乳
10	火			コッペパン ポークピカタ チンゲン菜のソテー おからサラダ シチュー		みたらし団子
11	水	建国記念の日				
12	木			親子丼 ●キャベツの山くらげ和え みかん		麻婆ラーメン
13	金	東小一日入学  		赤米ごはん れんこんつくね 粉ふき芋 大根の塩昆布和え かぼちゃのみそ汁		ハートクッキー 牛乳

14	土			あんかけうどん 果物		バナナカステラ 牛乳
15	日					
16	月			ごはん 豚肉の西京焼き 太根のそぼろ煮 白菜のごま酢和え 麴のみそ汁		おたのしみ 牛乳
17	火			食パン ポテトグラタン カリフラワーのソテー キャロットサラダ 冬野菜スープ	 	青菜としらすのおにぎり
18	水	入園説明会 		ごはん 魚のかば焼き ビーフンソテー 白菜とほうれん草のおかか和え 長芋のみそ汁		すいとん
19	木	入園説明会 		パエリア風ピラフ フレンチサラダ もやしとあみのスープ オレンジ		甘酒入り米粉スコーン 牛乳
20	金	避難訓練 		麦ごはん ●納豆の天ぷら しらたきと人参の炒め物 野菜のポン酢和え 太根のみそ汁	 	ジャムサンド 牛乳
21	土			きのこのミートスパゲティ 果物		ドーナツ 牛乳
22	日					
23	月	天皇誕生日				
24	火	乳児健康診査 		コッペパン 豚肉のパン粉焼き かぼちゃの甘煮 中華サラダ 長ねぎのしょうがスープ		五平餅
25	水	2歳6カ月児歯科健康診査 		ごはん ★鯖のガーリックマリネ 切干太根の煮物 喜菜の磯和え なめこの赤だし		肉まん
26	木			★こまつなごはん 豆腐の真砂揚げ えのきのみそ汁 バナナ		●もちもちチーズパン 牛乳
27	金	入園説明会  育児相談 		雑穀ごはん 回鍋肉 金時豆の煮物 ひじきの酢の物 中華コーンスープ		バナナマフィン 牛乳
28	土			ちゃんぽん麺 果物		パームクーヘン 牛乳



2026年の節分は2月3日
恵方は南南東です。



【夕食もりもりデー】

9月のぱっくんでもお伝えした“夕食もりもりデー”は、献立カレンダーで毎月見つけていただけますでしょうか？

“夕食もりもりデー”の始まりは保護者の方からの『降園してから夕食までの時間にお菓子などの嗜好品を食べる事が習慣化している。それらを食べ過ぎて、せっかく作った夕食が食べられないことがある』という悩みを受けて、委員会で話し合い、提案の一つとして出てきたものです。こどもと一緒に献立カレンダーを見ながら「今日の給食は何か？」「今日は〇〇ちゃんの好きなおかずだね」「今日はカミカミマークがついているよ、しっかりかんで食べてね」「今日は、夕食もりもりデーだよ。夕食は〇〇くんの好きな△△にするから、いっぱい食べようね」こんな会話につながっていると嬉しいです。



ほくを見つけてね！

★「スナック菓子」と「甘いソフトドリンク」の取りすぎに注意！！

スナック菓子は…

- ・高カロリー、高脂質、高塩分である一方で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれていません。
- ・濃い味や、強い風味に慣れてしまうと、素材本来の繊細な味を感じにくくなってしまいます。



甘いソフトドリンクは…

- ・糖分濃度が高いため、飲んだ後に喉が渇くことがあります。するとさらに飲みたくなり、悪循環が生じてしまいます。

17日の
おやつにも出ます！

参考：わんぱくランチ 2025年4月「おやつ」より

間食におすすめおにぎりレシピ

青菜としらすのおにぎり

《材料》

米	1合
しらす干し	6g
青菜	15g
いりごま	3g
かつお節	1.5g
ごま油	1.5g

* 青菜は大根葉や小松菜などがおすすめです。

おにぎりにしなくても、ごはんのにせて食べるだけでもおいしいので、常備菜としてストックしておくとも忙しい朝など便利です。

- ① ご飯を炊いておく。
- ② 青菜を小さめに切っておく。
- ③ フライパンに少量の油を引いてしらす干しをカラッとすするまで炒めて一旦取り出す。
- ④ ③のフライパンに②の青菜を入れて炒め、しんなりしたらしらす干しを戻して、いりごま・かつお節も入れて合わせ、仕上げにごま油を回し入れて風味をつける。
- ⑤ 炊いたご飯に④を混ぜて握ったら完成♪



そら

だしにはかつお・こんぶ・いりこ・
しいたけの4つのだしがあることを



だしによって味が
全然違うねー！



ほし



給食のお手伝いでにんじんの皮



上手にむけた！

つづやきエピソード

Aさん「昨日、お休みしたけど、家でママが給食
と同じお昼ご飯を作ってくれたよ」
職員「え！そうなの。ママすごいね」
Aさん「うん！ママは何でも作れるの。レシピ
なくても作れるよ」
給食カレンダーを見て、献立をご家庭でも試し
てくださっていることに感動し、とてもうれし
かったです。

あすなろこども園
田村



園での2月の食育テーマは“夕食もりもりデー”です。

私には6歳と4歳のこどもがいます。毎日降園してから夕食までの間、「お腹すいた」と言われ、夕食まで待てないことが多々あります。あと少しで夕食ができるのに、そのあと少しが待てません。そんな時は、おにぎりやバナナなどお菓子ではない、手軽にあげられるものを食べさせるようにしています。夕食に出すものが1品できている時は、そのおかずを少し味見させます。この味見作戦は、なぜか苦手な物でも食べてくれる私の秘策です。仕事で疲れた後の家事・育児は大変です。こどもの健康も大切ですが、保護者側の心身の健康も大切です。無理のない範囲で気にかけていただけたらと思います。

あすなろこども園 栄養士 田村 郁実

