

2026/02月分

献立表

中山保育園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
2	月	お茶（牛乳），小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,肉豆腐,小松菜のごまあえ,みそ汁,果物	牛乳,せんべい類
3	火	お茶（牛乳），小魚	【節分】赤鬼ライス,シュウマイ,もやしと油揚げのナムル,麩のすまし汁,果物	牛乳,青鬼のきなこボーロ
4	水	お茶（牛乳），小魚	クリームスープパグェッティ,フライドポテト,キャベツとコーンの和え物,手作りゼリー	牛乳,たこやき
5	木	お茶（牛乳），小魚	ごはん,鶏つくねのあんかけ,きゅうりとチーズの酢の物,豆腐のみそ汁,果物	牛乳,せんべい類
6	金	お茶（牛乳），小魚	黒パン,鮭のレモン風味,キャベツとツナのサラダ,大根とベーコンのスープ,果物	牛乳,ビスケット類
7	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
9	月	お茶（牛乳），小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,豚肉とキャベツのみそ炒め,白菜のおかか和え,かぶのあったか汁,果物	牛乳,せんべい類
10	火	お茶（牛乳），小魚	焼きそば,チーズはんぺんフライ,小松菜のなめ茸和え,果物	牛乳,鬼蒸しパン
11	水		建国記念の日	
12	木	お茶（牛乳），小魚	ごはん,子持ちししゃもの天ぷら,昆布の煮物,五目みそ汁,果物	牛乳,せんべい類
13	金	お茶（牛乳），小魚	レーズンパン,鶏肉のバーベキューソース焼き,ほうれん草とマカロニのサラダ,カレースープ,果物	牛乳 お米d e 国産いちごのスティック
14	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
16	月	お茶（牛乳），小魚	ごはん,肉じゃが,もやしのごま和え,白菜スープ,果物	牛乳,せんべい類
17	火	お茶（牛乳），小魚	わかめうどん,えびと冬野菜のかき揚げ,白菜とツナのごま酢あえ,果物	牛乳,クッキー
18	水	お茶（牛乳），小魚	豚丼,豆腐ステーキ,もやしとニラの和え物,手作りゼリー	牛乳,ビスケット類
19	木	お茶（牛乳），小魚	ごはん,白身魚のマリネ,大根と厚揚げの煮物,かき玉汁,果物	牛乳,せんべい類
20	金	お茶（牛乳），小魚	コッペパン,鶏肉のトマトソース,鶏ときゅうりのなかよし和え,コーンスープ,手作りゼリー	牛乳,せんべい類
21	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
25	月		振替休日	
24	火	お茶（牛乳），小魚	ちゃんぽん,ぎょうざ,キャベツとわかめの中華和え,果物	牛乳,パイナップルのケーキ
25	水	お茶（牛乳），小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鶏肉の唐揚げ,コールスローサラダ,すまし汁,手作りゼリー	牛乳,ビスケット類
26	木	お茶（牛乳），小魚	ごはん,蒸し魚のとろみあん,こも豆腐の煮しめ,具たくさんみそ汁,果物	牛乳,せんべい類
27	金	お茶（牛乳），小魚	食パン（ジャム付き）,マカロニチキングラタン,大根サラダ,コンソメスープ,果物	牛乳,塩せんべい
28	土	牛乳,小魚		お茶,おかし

- ★今月の郷土食はこも豆腐、塩せんべいです。
- ★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦（調味料をのぞく）を使用しない献立です。
- ★食材の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の保育園給食の一人平均栄養量】

	I 初ギ -	タパク	脂質	加ソム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	521	20.1	17.7	234	1.9	133	0.24	0.33	28	3.9	1.9
目標量	575	23.5	16	288	2.5	250	0.25	0.4	20	4	1.6
3才未満児	440	17.7	16.6	277	1.5	133	0.21	0.38	23	2.8	1.5
目標量	475	19.5	13.2	213	2	188	0.2	0.28	18	3	1.4

もぐもぐ通信～こどもの食メモ～

《 ビタミンD、不足していませんか？ 》

近年、生活や食習慣の変化により、ビタミンD不足のこどもが増えてきています。

ビタミンDは、体内でカルシウムやリンの吸収を助け、歯や骨を丈夫にしてくれます。毎日ぐんぐんと成長しているこどもにとっては、欠かせない栄養素のひとつで、欠乏すると骨の成長が阻害され、O脚やX脚など、骨がやわらかいために变形してしまう「くる病」の原因となります。

普段あまり意識することのないビタミンDについて考えてみましょう。

冬はビタミンDが不足しがち！？

ビタミンDは日光（紫外線）を浴びることにより、皮膚で作ることができます！

しかし最近、日焼けや皮膚への影響を考慮し、日焼け止めクリームを使用したり、屋外で過ごす時間が短くなっているため、日光を十分に浴びる機会が減少し、ビタミンD不足につながっています。

特に冬は肌の露出が少なく、日照時間も少ないので、より不足しやすくなります、

そんな時は食事から摂取しましょう！！



鮭40g(半切)

12. 8 μg



しらす干し10g(半乾燥)

6. 1 μg



干しいたけ1枚

0. 4 μg



さんま50g(半尾)

7. 5 μg



かたくちいわし/煮干し(2g)



たまご1個(全卵)

2. 3 μg



Ca

カルシウム



ビタミンK

色の濃い葉野菜や、納豆など

⇒ **一緒に摂るとより◎**

**ビタミンDはCaの吸収を促し、ビタミンKは吸収されたCaを骨に取り込むのを助けます！**

鮭ときのこのミルクシチュー（4人分）

寒い日が続きますが、ほっこり温まる、栄養満点のメニューです。

★材料★	生鮭	2切	水	2カップ	★作り方★	①鮭の切り身を4等分に切り、塩、こしょうをして焼く。
	塩	少々	コンソメ	1/2個		②玉ねぎは横に2～3等分して1cm幅、人参は5mmのいちょう切りにする。
	こしょう	少々	みそ	小さじ2		③ブロッコリー、しめじは小房に分け、ブロッコリーは下茹でをしておく。
	玉ねぎ	1/2玉	牛乳	1カップ		④室温に戻したバターと小麦粉をよく練っておく。
	人参	2/3本	バター	8g		⑤鍋を中火にかけ油をなじませ、②としめじを塩、こしょうをして炒める。
	ブロッコリー	1/4株	小麦粉	8g		⑥水を加えて弱火で煮込み、野菜がやわらかくになったら、火を止めて④を加えてとろみがつくまでよく混ぜ、コンソメと味噌を牛乳で伸ばしたもので味付ける。
	しめじ	1/4パック	塩	少々		⑦最後に塩、こしょうで味を調え、ブロッコリーと鮭を加え温めたら完成♪
	サラダ油	小さじ1	こしょう	少々		

※手順④で、フライパンでバターと小麦粉を炒め、牛乳を加えてホワイトソースにしておくとかぼちゃになる心配がなくなります。