

2月 ごはんだより(完了期)

2026年 2月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			10時おやつ	15時おやつ
			あか	きいろ	みどり		
2	月	なんはん 白菜といんげんの煮物 鶏肉ととりんごの旨煮 みそ汁（豆腐、小松菜）	鶏肉、豆腐	米	玉葱、ブロッコリー、 人参、りんご、白菜、 いんげん、小松菜	たべっこ ベイベー	コロコロ 大学芋
3	火	 節分献立  ゆかりなんはん 法蓮草のお浸し 星のハンバーグ 豚汁 	鶏肉、豚肉	米 じゃが芋 里芋	法蓮草、人参、玉葱、 大根	コーン フレーク	フルーツ ロール 
4	水	なんはん 大根と胡瓜のマヨ和え 肉じゃが みかん缶	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、胡瓜、 みかん	たまご ボーロ	しらすわかめ せんべい
5	木	なんはん キャベツとツナサラダ 煮魚（鰯） スープ（大根、人参）	鰯、ツナ	米 南瓜	キャベツ、人参、大根	白い 風船	マンナ ウエハース
6	金	なんはん ピーマンのじゃこ煮 煮魚（鰯） スープ（南瓜、人参）	鰯、しらす	米 南瓜	法蓮草、ピーマン、人参、 赤ピーマン	アンパンマン せんべい	マカロニ きなこ
9	月	なんはん 法蓮草のマヨ和え 筑前煮 すまし汁（豆腐、白菜）	鶏肉、豆腐	米 里芋	大根、いんげん、人参、 法蓮草、白菜	マンナ ウエハース	五平餅
10	火	なんはん 大根マヨサラダ 鶏肉の洋風煮 スープ（小松菜、コーン）	鶏肉	米	玉葱、キャベツ、人参、 大根、胡瓜、コーン、小松菜	コーン フレーク	小魚 せんべい
12	木	なんはん 花野菜のサラダ 豚じゃが オレンジ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、 黄ピーマン、オレンジ	法蓮草 と小松菜 せんべい	苺ムース
13	金	 バレンタイン献立  ゆかりなんはん 法蓮草の和え物 星のハンバーグ スープ（玉葱、キャベツ）	鶏肉	米	ブロッコリー、法蓮草、 玉葱、人参、キャベツ	野菜 ハイハイ	ココア 蒸しケーキ
16	月	なんはん スパゲッティサラダ 赤魚のみぞれ煮 みそ汁（豆腐、青梗菜）	赤魚、豆腐	米 南瓜 スパゲッティ	大根、胡瓜、人参、 コーン、青梗菜	マンナ ウエハース	マリー ビスケット
17	火	なんはん オクラの和え物 肉じゃが みそ汁（さつまいも、玉葱）	豚肉	米 じゃが芋 さつまいも	玉葱、人参、オクラ	たまご ボーロ	法蓮草 と小松菜 せんべい
18	水	なんはん 南瓜の甘煮 煮魚（鰯） みそ汁（豆腐、小松菜）	鰯、豆腐	米 南瓜	人参、小松菜	アンパンマン せんべい	きなこ餅
19	木	なんはん いんげんのマヨ和え 豚肉と野菜の煮物 みそ汁（さつまいも、キャベツ）	豚肉	米 じゃが芋 さつまいも	玉葱、人参、いんげん、 キャベツ	たべっこ ベイベー	しらすわかめ せんべい
20	金	 お誕生日会  なんはん ブロッコリーマヨサラダ 鶏じゃが スープ（青梗菜、コーン） 	鶏肉	米 じゃが芋	キャベツ、人参、 ブロッコリー、青梗菜、 コーン	コーン フレーク	誕生日 ケーキ
24	火	なんはん 大根の煮物 鶏肉の洋風煮 みそ汁（南瓜、大根の葉）	鶏肉	米 南瓜	玉葱、キャベツ、人参、 大根、大根の葉	たまご ボーロ	満月ボン
25	水	なんはん 春雨サラダ 煮魚（鰯） みそ汁（豆腐、白菜）	鰯、豆腐	米 春雨	法蓮草、胡瓜、 人参、白菜	マンナ ウエハース	ジャムロール
26	木	ゆかりなんはん 法蓮草の和え物 豚肉と野菜の煮物 みそ汁（さつまいも、玉葱）	豚肉	米 さつまいも	キャベツ、玉葱、人参、 コーン、法蓮草	白い 風船	麩のラスク
27	金	なんはん キャベツの煮浸し 鱈の味噌煮 すまし汁（小松菜、玉葱）	鱈	米 南瓜	キャベツ、人参、玉葱、 小松菜	野菜 ハイハイ	青りんご ゼリー

節分の行事

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方に向けて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。

今年は南南東

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、必ず煮た豆を使います。地域により煮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。