

# 2月の食育だより

令和8年1月23日 亀鶴こども園

## 新春！食材かるた大会

毎年恒例、本物の食材とほぼ同じ大きさの手作りかるた大会をうめ組で行いました。まずは、五十音順に食材を紹介。いざ勝負が始まると、みんな真剣な眼差しで挑んでくれました。食材の説明を聞いていないと、わかりにくいところもありましたが、難しい食材もとることができていました。かるたを少ししかとれなくて、悔しい子もいましたが、すぐに落ち着いて「これだけとれたよ」と見せてくれる場面も。うめ組さんならではの優しい雰囲気の中で楽しく大会を行うことができました。これを通じて、様々な食べ物に興味をもってもらえたらいいなと思っています。

おもて



**ら**  
 だ い で  
 ち い こ い  
 ば ん ん っ  
 ち の し  
 い な ゆ  
 さ か は  
 い で



**う**  
 な つ な  
 っ ば ぎ  
 て を た  
 よ ぼ う べ  
 う て

## 手洗いを習慣に

食前の手洗いは、ウイルスや菌を防ぐだけでなく、幼い子にとっては「これから食べるよ」という合図にもなる大切な行動。正しい手洗いを習慣にしましょう。



## たくさんとれたよ



**ま**  
 き は か  
 の ざ お  
 こ わ り  
 り と い  
 の う た  
 よ ま け  
 い み は

### 今月の絵本

ちゅうりっぷ組で絵本会「しゅっぱつ！ やさいごう」加古川市出身のイラストレーターおだこうへいさんの絵本です。  
 トマトさん ばかつ アスパラガスさん べろんとうもろこしさん ぼろっ おまめさん にゆにゆ ナスさん きゆきゆきゆきって、つなげて、くみたてて……できた！ やさいごうがしゅっぱつしまーす！ やさいが、こどもたちの大好きな列車、ポート、バス、飛行機、ロケットに大変身！？想像力を掻き立てられるストーリーです。亀鶴文庫にありますので、是非手にとってみて下さいね。

## 2月のこんだて

令和8年1月23日 亀鶴こども園

日	献立名	材料(調味料・だし等除く)
2日(月)	マーボー豆腐、竹輪の生姜煮、果物(蒸し芋)	竹輪 豚ミンチ 豆腐 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく 筍 片栗粉 パナナ さつまい
3日(火)	巻き寿司、節分汁、果物(鬼のパンツクッキー) ※ご飯はいりません	米 かにかま ツナ 豚肉 ウィンナー 卵 豆腐 みそ 大豆 のり 人参 ねぎ 胡瓜 大根 ごぼう 白菜 こんにやく みかん 小麦粉 バター ココア 牛乳
4日(水)	豆腐のマヨネーズ焼き、小松菜のナムル、チーズ(ヨーグルト)	ツナ かにかま 卵 豆腐 チーズ わかめ 人参 小松菜 ねぎ 生姜 もやし コーン 小麦粉 ごま ヨーグルト
5日(木)	魚のカレー味フリッター、大根とわかめのサラダ、果物(マシュマロサンド)	白身魚 わかめ ブロッコリー 人参 大根 キャベツ 小麦粉 オレンジ マシュマロ リッツ
6日(金)	高野豆腐の卵とじ、ひじきの酢の物、果物(ヨーグルト)	かにかま 竹輪 鶏ミンチ 卵 高野豆腐 ひじき 人参 ねぎ 玉ねぎ コーン 椎茸 胡瓜 じゃが芋 ごま パナナ ヨーグルト
7日(土)	南瓜シチュー、キャベツの甘酢和え、チーズ	かにかま 鶏肉 チーズ 人参 ブロッコリー 南瓜 玉ねぎ コーン しめじ 白菜 胡瓜 キャベツ じゃが芋 ごま
9日(月)	炒り豆腐、青菜とウィンナーのソティ、ゆで卵(鬼まんじゅう)	竹輪 鶏ミンチ ウィンナー 卵 豆腐 人参 ねぎ ほうれん草 いんげん 玉ねぎ 椎茸 こんにやく さつまい 小麦粉 豆乳
10日(火)	豆腐入り肉団子スープ、まんまる揚げ~かみかみメニュー~, 果物(ヨーグルト)	ちりめん 鶏ミンチ 豆腐 大豆 人参 ねぎ ブロッコリー 白菜 玉ねぎ しめじ 生姜 片栗粉 さつまい パナナ ヨーグルト
12日(木)	魚のタルタル焼き、五色和え、粉ふき芋(ヨーグルト)	白身魚 かつお 卵 人参 パセリ 小松菜 玉ねぎ もやし しめじ コーン じゃが芋 ごま ヨーグルト
13日(金)	トンカツ、マセドアンサラダ、さつまいの豆乳みそスープ(ハートパイ)	豚肉 卵 みそ 豆乳 チーズ ヨーグルト 人参 ブロッコリー 南瓜 小松菜 コーン 胡瓜 白菜 さつまい 小麦粉 パン粉 バター
14日(土)	ミートスパゲッティー、ゆで卵、果物	合ミンチ 卵 人参 ピーマン 玉ねぎ なす しめじ スパゲッティー 小麦粉 パイン缶
16日(月)	五目豆煮、胡瓜とわかめの酢の物、果物(ごま塩おにぎり)	竹輪 かにかま 鶏肉 大豆 わかめ 人参 いんげん 胡瓜 大根 ごぼう 椎茸 玉ねぎ さつまい こんにやく ごま オレンジ 米
17日(火)	鯖の塩焼き、おからサラダ、相性汁(きな粉フレンチトースト)	さば ツナ 竹輪 ベーコン おから みそ 牛乳 ひじき ねぎ 人参 生姜 コーン 胡瓜 玉ねぎ 春雨 さつまい こんにやく 食パン きな粉
18日(水)	五目卵焼き、チンゲン菜のごま和え、チーズ(ヨーグルト)	えび かにかま 鶏ミンチ 卵 豆腐 チーズ ひじき 人参 チンゲン菜 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 もやし ごま ヨーグルト
19日(木)	ハヤシライス、キャベツのゆかり和え、果物(ヨーグルト)	牛肉 しそ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ マッシュルーム じゃが芋 ごま パナナ ヨーグルト
20日(金)	グラタン、大根サラダ、果物(えびせん)	ツナ 鶏肉 牛乳 チーズ わかめ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 胡瓜 大根 コーン しめじ じゃが芋 小麦粉 マカロニ バター ごま オレンジ えび
21日(土)	♪はっぴょうかい♪ (もも・うめ・さくら組)	
24日(火)	切干大根煮、青のりポテトビーンズ、果物(カルビスゼリー)	竹輪 鶏肉 うす揚げ 大豆 のり 人参 いんげん 切干大根 椎茸 じゃが芋 片栗粉 こんにやく パナナ カルビス アガー
25日(水)	鶏肉のピカタ、中華サラダ、果物(ヨーグルト)	かにかま 鶏肉 卵 わかめ 人参 ブロッコリー 胡瓜 コーン 春雨 小麦粉 ごま オレンジ ヨーグルト
26日(木)	コーンコロケ、マカロニサラダ、ゆで卵(ヨーグルト)	合ミンチ 卵 人参 ブロッコリー 玉ねぎ コーン 胡瓜 キャベツ じゃが芋 小麦粉 パン粉 マカロニ ヨーグルト
27日(金)	煮魚、ほうれん草のおひたし、豚汁(バナナクレープ)	赤魚 豚肉 豆腐 みそ 人参 ねぎ ほうれん草 大根 ごぼう もやし 玉ねぎ 生姜 こんにやく ごま パナナ ホイップ バター 牛乳 小麦粉
28日(土)	焼そば、ゆで卵、果物	豚肉 卵 人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし 中華そば パイン缶

※今月の献立で、もも組以上に、ココアを少量使用しています。