



給食だより



2026年

幼保連携型認定こども園 島之内保育園

2月4日は「立春」です。暦のうえでは春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザ等が流行する時期です。手洗い・うがいをしっかりと行い、バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけて、寒さに負けないようにしましょう。



たんじょうかいメニュー 2月19日 (木)

- ※おにぎり
- ※豆腐とほうれん草のすまし汁
- ※コロッケ
- ※スパゲティ炒め
- ※野菜サラダ
- ※ヤクルト



白菜



芯葉の黄色っぽい部分には甘みがあり、ビタミンCが豊富に含まれています。体調を崩しがちな冬の風邪予防や免疫力アップ、疲労回復の効果もあります。クセがないので食欲のないときにも食べやすく、鍋物やサラダ、炒め物など、様々な料理に使いやすい万能な食材です。

体を温める食べもの

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは、体を温めてくれる冬の定番メニューです。

しょうが、にんにく、玉葱、長葱、ニラなど、体を温めてくれる効果のある野菜を取り入れるとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。

日	曜	給食	おやつ	午前おやつ
2	月	ごはん 小松菜のみそ汁 肉じゃが わかめの酢の物	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 クッキー
3	火	ごはん もずくのすまし汁 おび天 ブロッコリー・ポイル人参	牛乳 オレンジ せんべい	ヨーグルト
4	水	ごはん オニオントマトスープ タンドリーチキン ポテトサラダ	お茶 ごまじゃこおにぎり	牛乳 コーンフレーク
5	木	ごはん 豆腐のみそ汁 魚の照り焼き こぎつねサラダ	お茶 プリン クラッカー	牛乳 ビスケット
6	金	ごはん わかめスープ 肉野菜炒め きゅうりのレモン風味和え	牛乳 鬼むしパン	牛乳 ビスコ
7	土	ごはん 五目うどん 大根の炒め煮	牛乳 みかん せんべい	牛乳 卵ボーロ
9	月	ごはん ビーフンスープ 鶏肉の甘辛煮 ちくわのサラダ	お茶 みるくっこ	牛乳 ビスケット
10	火	べんとうの日		牛乳 コーンフレーク
11	水	建国記念日		
12	木	ごはん ベーコンチャウダー 魚のカレームニエル ブロッコリーのチーズおかか和え	牛乳 丸ボーロ 黄桃缶	牛乳 卵ボーロ
13	金	ごはん 玉ねぎとかぼちゃのみそ汁 炒り豆腐 甘酢白菜	牛乳 ポンデーション	牛乳 コーンフレーク
14	土	マラソン大会		
16	月	ごはん 小松菜のみそ汁 肉じゃが わかめの酢の物	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 クッキー
17	火	ごはん もずくのすまし汁 おび天 ブロッコリー・ポイル人参	牛乳 オレンジ せんべい	ヨーグルト
18	水	ごはん オニオントマトスープ タンドリーチキン ポテトサラダ	お茶 ごまじゃこおにぎり	牛乳 コーンフレーク
19	木	たんじょうかい		牛乳 丸ボーロ オレンジ ビスケット
20	金	ごはん わかめスープ 肉野菜炒め きゅうりのレモン風味和え	牛乳 鬼むしパン	牛乳 ビスコ
21	土	ごはん 五目うどん 大根の炒め煮	牛乳 みかん せんべい	牛乳 卵ボーロ
23	月	天皇誕生日		
24	火	ごはん 里芋のみそ汁 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草の菜の花風和え	ホットミルクココア バナナ	牛乳 コーンフレーク
25	水	ごはん しめじと大根のみそ汁 オレンジ ポークジンジャー キャベツ・人参	牛乳 卵サンド	牛乳 せんべい
26	木	ごはん ベーコンチャウダー 魚のカレームニエル ブロッコリーのチーズおかか和え	牛乳 丸ボーロ 黄桃缶	牛乳 卵ボーロ
27	金	ごはん 玉ねぎとかぼちゃのみそ汁 炒り豆腐 甘酢白菜	牛乳 さつまいも甘煮	牛乳 コーンフレーク
28	土	ごはん チンゲン菜スープ キャベツとツナの Pasta	牛乳 チーズ クラッカー	牛乳 せんべい