



# きゅうしょくだより

令和8年2月 中央こども園



大豆がへんしん  
大豆はいろいろな食べ物に“へんしん”します



豆乳  
味噌  
納豆  
ゆば  
豆腐  
醤油  
きな粉  
おから

大豆を煮て、よくしぼると“豆乳”に変身！牛乳に負けないくらい栄養があります

大豆と塩と麹を混ぜてつくると“味噌”に変身！赤や白などいろいろな種類があります

昔は大豆を蒸してわらに入れて作りました。1日寝かすとねばねばの“納豆”に変身！ほかほかのご飯にかけて食べよう

豆乳を煮ると表面にうすいまくができる“湯葉”に変身！日本では最初にお坊さんが食べる精進料理に使われました

大豆を煮てしぼって、にがりで固めると“豆腐”に変身！四角や丸いものがあります

大豆と塩水、麹などを混ぜて作ると“醤油”に変身！和食の味付けには欠かせないものです

大豆を煎って粉にすると“きなこ”に変身！おはぎや揚げパンにかけると美味しいですね

豆乳をしぼった後に残ったものは“おから”に変身！「卵の花」という別の名前もあります

今年の方角は  
『南南東』です

中央こども園の恵方巻  
具材は…

卵・高野豆腐・干し椎茸・胡瓜・人参・桜でんぶ

6種類の具材を巻いていきます。  
園では少し甘めの酢飯にしています。

酢	比率は…
⑤	砂糖
①	塩

☆節分とは？☆

「みんなが健康で幸せにすごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日。邪氣祓いとして、「鬼はそと、福はうち」と言いながら豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。

☆どうして、鬼をやっつけるの？☆

季節の分け目には、悪いもの(邪気)が現れやすいとされていて、その「悪いもの」の象徴が「鬼」なのだそうです。

お手伝いのススメ  
自立心が育ち、好き嫌いも減る！

お手伝いタイムは、親子のコミュニケーションの時間もあります。楽しくお手伝いができるれば、子どもは食卓を囲む部屋が好きになります。また、色々な食材や食器に触ることで、食への興味が深まり、自然と好き嫌いが減っていくこともあります。さらに、お手伝いをして「ありがとう」と言われると、嬉しくなり、「次はなにをしよう」と考えて、徐々に自立心も育まれていきます。楽しみながら始めてみましょう。

日	献立名	材料名	おやつ
2月	八宝菜 みかん ☆蓮根と桜エビの落とし揚げ	なると 桜えび 豚肉 青のり 人参 チンゲン菜 青葱 玉葱 めじ 蓮根 白菜 もやし 筍	おかし ミルク
○3火	巻き寿司 けんちん汁 ちらし寿司	桜でんぶ 色板 鶏肉 卵 豆腐 高野豆腐 のり 人参 青葱 胡瓜 大根 干し椎茸 牛蒡 板こんにゃく	青のりピーンズ ミルク
4水	照り焼きハンバーグ レインボーサラダ	豚ミンチ ハム 豆腐 チーズ ピーマン ブロッコリー 人参 トマト 牛蒡 玉葱 胡瓜 蓮根 コーン	りんごドーナツ ミルク
5木	豆腐のマヨネーズ焼き 小松菜のごま和え パイン	ツナ 豆腐 人参 青葱 小松菜 コーン めじ 生姜 蓮根 ごま	おかし ミルク
6金	焼き魚 バナナ プロッコリーのおかか和え	鯵 花かつお ブロッコリー 人参 コーン キャベツ	おかし カルピス
7土	三色丼 すまし汁 バナナ	鶏ミンチ 卵 油揚げ 豆腐 ほうれん草 蓮根 ごま	おかし ミルク
9月	根菜ポトフ みかん 胡瓜とツナの酢の物	ツナ ウィンナー 厚揚げ わかめ いんげん ブロッコリー キャベツ 人参 椎茸 めじ 胡瓜 白菜 大根 玉葱 コーン ジャガ芋	レモンチグートー ミルク
10火	赤魚とほうれん草の煮付け 刻み昆布とツナの金平 バナナ	赤魚 ツナ 竹輪 刻み昆布 ほうれん草 人参 生姜 蓮根 糸こんにゃく ごま	おかし ミルク
12木	ポークピーンズ チーズオムレツ パイン	竹輪 豚肉 卵 大豆 チーズ パセリ 人参 トマト 玉葱 筍 めじ ジャガ芋	おはぎ
13金	野菜たっぷり豚汁 バナナ ☆じゃが芋ソーセージの醤油炒め	豚肉 ウィンナー 豆腐 味噌 青葱 人参 めじ 大根 えのき 牛蒡 白菜 さつまいも ジャガ芋 板こんにゃく ごま	ハート型クッキー ミルク
14土	ナポリタンスパゲティー サラダ バナナ	ウィンナー チーズ ピーマン ブロッコリー 人参 玉葱 コーン スパゲティー	おかし ミルク
16月	白身魚の照り焼き バナナ ひじきと大根のマリネ	メルルーサ ハム ひじき ブロッコリー 人参 大根 胡瓜 コーン ごま	おかし ミルク
17火	麻婆豆腐 みかん もずくの野菜シャキシャキサラダ	竹輪 カニカマ 豚ミンチ 豆腐 もずく 人参 チンゲン菜 青葱 筍 玉葱 キャベツ 干し椎茸 胡瓜 豆苗 ごま	抹茶チーズケーキ ミルク
○18水	福豆ごはん エッグコロッケ マカロニサラダ	豚ミンチ 鶏肉 ハム 卵 大豆 チーズ 枝豆 ブロッコリー トマト 人参 玉葱 めじ 胡瓜 玉葱 ジャガ芋 マカロニ ごま	おかし ミルク
19木	パンパンジー ☆魚の唐揚げ パイン	赤魚 鶏肉 味噌 ブロッコリー 人参 小松菜 生姜 もやし キャベツ 胡瓜 ごま	プリンアラモード
20金	ミニカレーうどん ゆで卵 チーズポテト	色板 鶏肉 卵 チーズ 青葱 ブロッコリー 玉葱 めじ ジャガ芋 うどん	おかし カルピス
21土	そらぐみ・にじくみ・おひさまぐみ 発表会♪		
24火	スキム肉じゃが煮 みかん 切り大根の塩昆布和え	カニカマ 竹輪 豚肉 焼豆腐 スキムミルク 塩昆布 人参 いんげん コーン 胡瓜 切り干し大根 玉葱 ジャガ芋 糸こんにゃく ごま	おかし ミルク
25水	マーマレードチキン 人参サラダ バナナ	ツナ 鶏肉 ブロッコリー 人参 トマト コーン 胡瓜 マーマレード ごま	小松菜マドレーヌ ミルク
26木	五目卵焼き バナナ 春雨の中華サラダ	豚ミンチ ハム 卵 豆腐 ひじき 人参 ブロッコリー 青葱 玉葱 胡瓜 干し椎茸 もやし 春雨 ごま	おかし ミルク
27金	関東煮 卵の巾着 パイン ちりめんとピーマンの佃煮	ちりめん 平天 竹輪 ウィンナー 卵 厚揚げ 油揚げ ピーマン 人参 ブロッコリー 大根 ジャガ芋 板こんにゃく ごま	スキムヨーグルト
28土	お好み焼き 味噌汁 バナナ	花かつお 豚ミンチ 卵 豆腐 味噌 わかめ 青葱 人参 白菜 板こんにゃく	おかし ミルク

佃煮の日は、白ごはんでお願いします。

◎は完全給食 ☆は新メニューです。

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸セットを入れて持ってきてください。