

2月 ごはんだよ

2026年 2月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			15時おやつ
			あか	きいろ	みどり	
2	月	ごはん ひじきの煮物 バーベキューチキン みそ汁（豆腐、小松菜）	鶏肉、ひじき、豆腐、揚げ	米	玉葱、りんご、人参、ブロッコリー、いんげん、小松菜	ココロコ 大学芋
3	火	節分献立 鬼っ子ごはん 法蓮草のお浸し 豚汁	卵、鶏肉、豚肉	米 里芋	大根、人参、法蓮草、えのき、葱	フルーツ ロール
4	水	ごはん もやしと胡瓜の青しそ和え クリームシチュー みかん缶	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、もやし、胡瓜、みかん	雪の宿
5	木	ごはん キャベツとツナサラダ オムレツ スープ（大根、人参、ワカメ）	卵、鶏肉、ツナ、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、ピーマン、キャベツ、人参、大根	星たべよ
6	金	ごはん ピーマンのじゃこ炒め 鰯のチーマヨ焼き 中華スープ（春雨、もやし、人参）	鰯、チーズ、しらす	米 春雨	ピーマン、赤ピーマン、もやし、人参	マカロニ きなこ
9	月	ごはん 肉焼売 筑前煮 かきたま汁	鶏肉、豚肉、卵	米 里芋	人参、椎茸、牛蒡、いんげん、キャベツ、玉葱、えのき、葱	五平餅
10	火	ごはん 大根サラダ チキンチャップ スープ（玉葱、小松菜、コーン）	鶏肉	米	玉葱、トマト、大根、胡瓜、人参、小松菜、コーン	ソフト サラダ
12	木	カレーライス 花野菜サラダ オレンジ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、カリフラワー、黄ピーマン、オレンジ	毎ムース
13	金	バレンタイン献立 ゆかりごはん 法蓮草の菜種和え ハートのコロッケ コーンスープ	鶏肉、豚肉、卵	米 じゃが芋	コーン、ブロッコリー、法蓮草、人参、玉葱	ココア 蒸しケーキ
16	月	ごはん スパゲッティサラダ 赤魚のみぞれ煮 みそ汁（もやし、揚げ、ワカメ）	赤魚、揚げ、ワカメ	米 スパゲッティ	大根、人参、胡瓜、もやし、コーン	マリー ビスケット
17	火	ごはん オクラの塩昆布和え 肉じゃが みそ汁（大根、玉葱、揚げ）	豚肉、揚げ	米 じゃが芋	玉葱、人参、オクラ、えのき、大根	まがり せんべい
18	水	ごはん 南瓜の甘煮 白身魚フライ みそ汁（豆腐、小松菜、椎茸）	鰯、豆腐	米 南瓜	小松菜、椎茸	きなこ餅
19	木	ごはん いんげんのマヨ和え 豚肉の生姜焼き みそ汁（さつまいも、キャベツ、大根の葉）	豚肉	米 さつまいも	玉葱、人参、いんげん、キャベツ、大根の葉	ぼたぼた焼
20	金	お誕生日会 ごはん ブロッコリーサラダ フルーツゼリー 唐揚げとミニポテト スープ（青梗菜、もやし、コーン）	鶏肉	米 じゃが芋	青梗菜、ブロッコリー、人参、もやし、コーン	誕生日 ケーキ
24	火	ごはん 切干大根の煮物 ささみフリッター みそ汁（卵、玉葱、大根の葉）	鶏肉、卵、揚げ	米	玉葱、大根、人参、大根の葉	満月ボン
25	水	ごはん 春雨サラダ 鯖の塩焼き みそ汁（麩、白菜、ワカメ）	鯖、麩、ワカメ	米 春雨	法蓮草、胡瓜、人参、白菜	あげばん
26	木	ふりかけごはん 春巻き 醤油ラーメン 法蓮草の胡麻和え	豚肉	米 ラーメン	キャベツ、もやし、人参、コーン、筍、玉葱、葱、椎茸、法蓮草、えのき	麩のラスク
27	金	ごはん 野菜炒め 鯖のごま味噌焼き すまし汁（小松菜、玉葱）	鯖、魚肉ソーセージ	米 じゃが芋	もやし、ピーマン、人参、小松菜、玉葱	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、その年の恵方を向い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

福を呼ぶ！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。地域により煮つ煮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。

2月 ごはんだより(1~2歳)

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	ごはん ひじきの煮物 バーベキューチキン みそ汁(豆腐、小松菜)	鶏肉、ひじき、豆腐、揚げ	米	玉葱、りんご、人参、ブロッコリー、いんげん、小松菜	たべっこ どうぶつ	コロコロ 大学芋
3	火	節分献立 鬼っ子ごはん 法蓮草のお浸し 豚汁	卵、鶏肉、豚肉	米 里芋	大根、人参、法蓮草、えのき、葱	コーン フレーク	フルーツ ロール 
4	水	ごはん もやしと胡瓜の青しそ和え クリームシチュー みかん缶	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、もやし、胡瓜、みかん	たまご ボーロ	雪の宿
5	木	ごはん キャベツとツナサラダ オムレツ スープ(大根、人参、ワカメ)	卵、鶏肉、ツナ、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、ピーマン、キャベツ、人参、大根	白い 風船	星たべよ
6	金	ごはん ピーマンのじゃこ炒め 鱈のチーマヨ焼き 中華スープ(春雨、もやし、人参)	鱈、チーズ、しらす	米 春雨	ピーマン、赤ピーマン、もやし、人参	アンパンマン せんべい	マカロニ きなこ
9	月	ごはん 肉焼売 筑前煮 かきたま汁	鶏肉、豚肉、卵	米 里芋	人参、椎茸、牛蒡、いんげん、キャベツ、玉葱、えのき、葱	ハッピー ターン	五平餅
10	火	ごはん 大根サラダ チキンチャップ スープ(玉葱、小松菜、コーン)	鶏肉	米	玉葱、トマト、大根、胡瓜、人参、小松菜、コーン	コーン フレーク	ソフト サラダ
12	木	カレーライス 花野菜サラダ オレンジ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、カリフラワー、黄ピーマン、オレンジ	おにぎり せんべい	苺ムース
13	金	♡バレンタイン献立♡ ゆかりごはん 法蓮草の菜種和え ハートのコロッケ コーンスープ	鶏肉、豚肉、卵	米 じゃが芋	コーン、ブロッコリー、法蓮草、人参、玉葱	ばりんこ	ココア 蒸しケーキ
16	月	ごはん スパゲッティサラダ 赤魚のみぞれ煮 みそ汁(もやし、揚げ、ワカメ)	赤魚、揚げ、ワカメ	米 スパゲッティ	大根、人参、胡瓜、もやし、コーン	ハッピー ターン	マリー ビスケット
17	火	ごはん オクラの塩昆布和え 肉じゃが みそ汁(大根、玉葱、揚げ)	豚肉、揚げ	米 じゃが芋	玉葱、人参、オクラ、えのき、大根	たまご ボーロ	まがり せんべい
18	水	ごはん 南瓜の甘煮 白身魚フライ みそ汁(豆腐、小松菜、椎茸)	鱈、豆腐	米 南瓜	小松菜、椎茸	アンパンマン せんべい	きなこ餅
19	木	ごはん いんげんのマヨ和え 豚肉の生姜焼き みそ汁(さつまいも、キャベツ、大根の葉)	豚肉	米 さつまいも	玉葱、人参、いんげん、キャベツ、大根の葉	たべっこ どうぶつ	ぼたぼた焼
20	金	🍰お誕生日会🍰 ごはん ブロッコリーサラダ フルーツゼリー 唐揚げとミニポテト スープ(青梗菜、もやし、コーン)	鶏肉	米 じゃが芋	青梗菜、ブロッコリー、人参、もやし、コーン	コーン フレーク	誕生日 ケーキ
24	火	ごはん 切干大根の煮物 ささみフリッター みそ汁(卵、玉葱、大根の葉)	鶏肉、卵、揚げ	米	玉葱、大根、人参、大根の葉	たまご ボーロ	満月ボン
25	水	ごはん 春雨サラダ 鯖の塩焼き みそ汁(麩、白菜、ワカメ)	鯖、麩、ワカメ	米 春雨	法蓮草、胡瓜、人参、白菜	ばりんこ	あげぱん
26	木	ふりかけごはん 春巻き 醤油ラーメン 法蓮草の胡麻和え	豚肉	米 ラーメン	キャベツ、もやし、人参、コーン、筍、玉葱、葱、椎茸、法蓮草、えのき	白い 風船	麩のラスク
27	金	ごはん 野菜炒め 鯖のごま味噌焼き すまし汁(小松菜、玉葱)	鯖、魚肉ソーセージ	米 じゃが芋	もやし、ピーマン、人参、小松菜、玉葱	おにぎり せんべい	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



福を呼ぶ豆まき

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。地域により炒り豆の落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったら、豆を投げられる役になったら、「鬼は外、福は内」と声をだしながらかしんぐください。