

行事予定と献立 2月

2026.1.28

認定こども園みゆき 栄養士 結城 由佳

日にち	ぎょうじ	ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 日					
2 月	はつきいけいそく 発育計測	ごはん	たまごのやまやき かみかみあえ とうふじる オレンジ	チーズむしパン	レアヨーグルト ケーキ
3 火	はるま かいせつぶん 春を待つ会(節分)	たきこみ ごはん	さかなのかばやきふう すましじる はくさいとほうれんそうのごまあえ バナナ	シュガーパイ	きなこマフィン
4 水	はっぴようかいぜんたいれんしゅう 発表会全体練習③	ごはん	マーボーどうふどん ちゅうかふうサラダ みかん	りんごかんてん	ピザトースト
5 木	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導①	むぎ ごはん	とりにくのさざれやき ごまずあえ いなかじる オレンジ	キャロットケーキ	あずきパイ
6 金		ごはん	さかなのわふうマヨネーズやき ひじきのにつけ さつまいものあまに すましじる バナナ	ジャムサンド	やきそば
7 土	せいかつはっぴようかい さいじ 生活発表会(2~5歳児)	ごはん	たにんどん もやしのあえもの みかん	ウエハース	クッキー
8 日					
9 月	こめた ぞう米炊き① さいじ リトミック(1.4歳児)	ごはん	ちくぜんに なつとうのいそあえ ゆでブロッコリー みそじる バナナ	おさつごまやき	アメリカン ドック
10 火	さいじ リトミック(0.5歳児)	じゃこな ごはん	きっかシューマイ はるさめサラダ わかめスープ オレンジ	カルシウムパイ	フレンチトースト
11 水	けんこくきねんび 建国記念日				
12 木	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	さかなのコーンソースかけ やさいソテー ポトフ バナナ	マカロニの あべかわふう	ヨーグルトパン
13 金	さいじ リトミック(2.3歳児) いどうしよかん ぐみ 移動図書館(ぞう組) えほんか だ 絵本貸し出し ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	ふゆやさいかきあげ すのもの なめこじる みかん	クラッカーピザ	フルーチェ
14 土		ごはん	にくみそどん ごまきゅうり バナナ	レモンラスク	ようふうおこし
15 日					
16 月	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導②	ごはん	わかどりのちゅうかふういため きゅうりのゆかりあえ もずくスープ オレンジ	カルピスカんてん	おさつ カップケーキ
17 火	さいじ リトミック(0.5歳児)	うどん	にくうどん やさいサラダ バナナ	ボンデケーキ	ちゅうかふう おこわ
18 水	えいご 英語あそび(4.5歳児)	ごはん	ムニエル コーンとチンゲンサイのいためもの クリームスープ みかん	きなこいり とうにゅう むしパン	ココアクッキー
19 木	ほけんしよいくしどう 保健食育指導	むぎ ごはん	がんもどき こまつなのめかぶあえ すましじる オレンジ	あられふ	マスカットゼリー
20 金	さいじ リトミック(1.4歳児) よき 読み聞かせ(ぞう組) せいきゅうしよはいふよてい 請求書配布予定	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ ふゆやさいスープ バナナ	もちもちパン	アーモンド トースト
21 土	しげんかいしゅう ほごしゃかい 資源回収(保護者会)	おにぎり	ベーコンとほうれんそうのスパゲティ だいこんとツナのサラダ オレンジ	セサミパイ	おから カップケーキ
22 日					
23 月	てんのうたんじよび 天皇誕生日				
24 火	たんじよびかい 誕生日会	コーン ピラフ	ハンバーグ～きのこソースかけ～ こふきいも いちご こまつなとベーコンのいためもの はくさいスープ	グレーブかんてん	チーズケーキ
25 水	えいご 英語あそび(4.5歳児) こめた ぞう米炊き②	ごはん	さかなのみそやき じゃこサラダ けんちんじる オレンジ	こくとうむしパン	ピーナッツ クッキー
26 木	さいじ リトミック(2.3歳児)	ごはん	とりにくのねぎソースかけ マッシュポテト ゆでブロッコリー たまごスープ バナナ	チーズトースト	とうにゅう ババロア
27 金	えほんか だ 絵本貸し出し ふとんげっかんえほんも かえ 布団・月刊絵本持ち帰り こうぎ ふりかえび 口座振替日(1A)	むぎ ごはん	やきざかな ごもくきんぴら きゅうりのおかかあえ ぐだくさんじる みかん	ヨーグルトあえ	やさしいり ポッキー
28 土		ごはん	いためビーフン さつまいものオープンやき バナナ	ホットケーキ	きなこラスク

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。子どもたちは冷たい風にも負けず、元気いっぱい
に過ごしています。冬は空気が乾燥しているため、寒い時期でもこまめな水分補給が必要です。また、
手洗い、うがい、バランスの取れた食事、十分な睡眠を心がけ、風邪などの感染症に負けない元気な毎
日を過ごしましょう。



さて、2月の食育指導は「生活リズムを整えよう」についてお話する予定です。
子どもたちにとっての睡眠は、心身を休息させると共に身体をつくり、脳を発達させる役割があります。
睡眠を十分にとらないでいると脳の機能が低下して、ちょっとしたストレスにも弱くなり、集中力が低下したり、
ホルモンのバランスなども崩れてしまいます。また、成長過程にある幼児期は生活リズムの基礎を作る重要
な時期ですので、規則正しい生活習慣を身につけることはとても大切なことです。

生活リズムを整えるための合言葉は『早寝・早起き・朝ごはん』です。
朝は気持ちよく目覚め、ごはんをしっかり食べて、よく遊び夜はぐっすり眠るという繰り返しを週間づけて、「こ
ころ」と「からだ」の健康につなげましょう。



鬼はそと、福はうち

節分

『2月3日』

◆節分とは？

季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられており
その鬼を追い払い、無病息災を願う行事のこと。

●柗鯛 (いわし)

魔除けのために飾られます。鬼はいわしのおいが苦手と言われ、
家の入口に置いて侵入を防ぎ、食べることで邪気を払ってくれると言われてい
ます。



●恵方巻

『恵方』とは、その年の福を司る神様“歳徳神(としとくじん)”のいる方角のこと。
その方角を向いて巻き寿司を一本丸ごと食べることで、無病息災や商売繁盛の運を『一気にいた
だく』ということを意味します。

●豆まき

『鬼は外、福は内』と言って豆をまきその豆を年の数だけ食べます。これは『年取り豆』と呼ばれ日本
独特の風習です。豆を食べるのは健康(まめ)に暮らせるようにという縁起によるものです。鬼は架空の生き

～大豆のチカラ～

節分の豆に使われる大豆は、私たちの体を作るたんぱく質を豊富に含んでいることから“畑の肉”
と言われています。いろいろな食品や調味料の原料に使用されており、私たちの食生活に欠かすこ
とのできない大切な食べ物です。

今年の恵方巻の方角

『南南東』

