

かたるばキッチンからこんにちは



2026.2

寒さがまた一段と増す時期になりました。春の訪れが待ち遠しいですね。2月3日には節分があります。季節ごとの行事に触れ、食べ、楽しむことで、風習や伝統を子どもたちに感じてもらえたたら嬉しいです。豆まきには福を呼び込み、災いを追い払う効果があると言われています。「鬼は外！福は内！」の大きな掛け声で豆をまいて、福を取り込み、体調を万全に整えて春を迎えましょう！

今月の絵本



絵本メニュー

「おじいちゃんとパン」(たな パインタナショナル)
から「あんこきな粉トースト」、「マシュマロトースト」です。
かえでのお友だちがわくわくした表情で、リクエストに
来てくれました。この本に出てくるおじいちゃんは、甘いも
のが大好き。食パンに、毎日ジャムやマシュマロなどの甘い
ものを塗って食べています。その甘いパンを楽しみにしてい
るのが、まごの「ちびすけ」。このちびすけの成長が美味しい
うな食パンレシピと共にづられています。
今回は、2種類を相盛りで提供します。お楽しみに！



今月は、岩手県の「がんづき」「すき昆布の煮物」「いもの子汁」です。
がんづき…小麦粉、砂糖、卵に重曹、酢を加えて蒸すことで膨らませる郷土菓子で、ごまやくるみが入っており、
もっちりした食感と素朴な味わいが特徴。腹持ちが良く、昔から農作業の合間の間食である小屋（こびり）や、
日常的なおやつとして食べられていました。名前の由来は、丸い形とその上にM字に乗せられたコマが、満月に
向かって飛んでいる雁のようであることからと言われているそうです。保育園ではくるみを使用せず提供します。
すき昆布の煮物…すき昆布に干しあじけやにんじん等を組み合わせて煮たもので、家庭により具は異なり、小女子、
身欠きにしん、さばの焼き干しなどの海産物や、さつま揚げやちくわなどの加工品と合わせることもあるそうです。
いもの子汁…北上川流域は里芋の生産に向いた土壤で、昔から多く生産されています。古くは万葉集にも記載があり、
十五夜や正月に餅ではなく、里芋を供える文化が各地に点在しています。昔は稻刈り後など農作業が一段落した時や
人が集まる時のごちそうとして、また、身体を温める料理として振る舞われ、豚肉や味噌を入れる地域もあるそうです。
岩手にはねっとりやわらかい舌ざわりが特徴の「二子さといも」と、ホクホクした食感の「津志田芋」、
特徴の異なる二つの有名なブランドもあり、それぞれ人気です。

(参照: 農林水産省HP)



節分豆知識クイズ

Q. おにはあるさかながとってもにがて！どれかな？

①いわし



②かじきまぐろ



③さけ



④さば



今が旬のカリフラワー

体づくりに必要なたんぱく質、鉄分の吸収に
必要なビタミンCがとても豊富なカリフラワー。
定番の白色だけでなく、オレンジ、紫、黄緑、と
様々な色と種類があります。

1月に提供した“カリフラワーのサラダ”が
子どもたちに大人気でした！
今回はそのレシピをご紹介します。

【材料】
カリフラワー 1株 ノンエッグマヨネーズ 大さじ2
ハム 4枚 プロセスチーズ 20g
ブロッコリー 1/4株

【作り方】
カリフラワーとブロッコリーを小房に
分け、沸騰したお湯で茹でます。
ハムとチーズは細かく切り、ハムを炒め
た後、すべて混ぜ合わせれば完成です！
晩御飯のもう一品にいかがですか？



来月の食材 ↪ 3月の献立では、鯖、レバー、手羽先、牛肉、桃、卵、はちみつ等を提供する予定です。

2025年度 2月献立表

芦花の丘 かたるば保育園

日曜日	お昼	おやつ	材料		
			熱や力になる	血や骨になる	体の調子を整える
2 16 (月)	ごはん 鶏肉のにんにくバター焼き 小松菜のしらす和え かぼちゃの味噌汁 果物	チヂミ 豆乳	米 砂糖 バター ごま 小麦粉 ごま油	鶏肉 しらす 味噌 ツナ チーズ 豆乳	にんにく 小松菜 人参 もやし かぼちゃ 長ねぎ かぶ 玉ねぎ にら
3 (火)	福豆そぼろ丼 春雨とわかめの和え物 雪汁 果物	鬼まんじゅう 豆乳	米 米粉 ごま油 砂糖 春雨 油 さつまいも 小麦粉	豚肉 大豆 味噌 ハム 豆腐 豆乳	人参 玉ねぎ にんにく しょうが わかめ きゅうり 大根 こんにゃく 長ねぎ 焼きのり
17 (火)	なす味噌そぼろ丼 春雨とわかめの和え物 あおさ汁 果物	大学芋 牛乳	米 米粉 ごま油 砂糖 春雨 油 さつまいも ごま	豚肉 大豆 味噌 ハム 豆腐 牛乳	なす 玉ねぎ にんにく しょうが わかめ きゅうり 人参 大根 長ねぎ あおさ
4 18 (水)	豆乳ちゃんぽん ひじきボテサラ 果物	じゃこたまおにぎり 麦茶	中華麺 ごま油 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米 油	豚肉 なると 豆乳 しらす 卵	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 コーン しょうが ひじき きゅうり
5 19 (木)	ごはん 鮭の幽庵焼き キャベツの即席和え 油揚げの味噌汁 果物	ツナのカップケーキ 牛乳	米 ごま油 砂糖 さつまいも 小麦粉	鮭 油揚げ 味噌 かつお節 ツナ チーズ 豆乳 牛乳	ゆず きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 しめじ 小ねぎ
6 20 (金)	ごはん チキンカツ 切干大根のゆかりまぶし 豆腐のすまし汁 果物	□あんこきな粉トーストと マシュマロトースト 豆乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 パン マシュマロ	鶏肉 豆腐 豆乳 きな粉 小豆	切干大根 もやし 人参 ゆかり 長ねぎ えのき 白菜
7 21 (土)	ごはん 豚肉とかぶの香味炒め じゃがバター 舞茸の味噌汁 果物	いちごスコーン 牛乳	米 ごま油 砂糖 じゃがいも バター 油 いちごジャム 小麦粉	豚肉 高野豆腐 味噌 おから 牛乳	かぶ かぶの葉 にんにく しょうが 長ねぎ 人参 舞茸 玉ねぎ
9 (月)	パン かじきのレモンムニエル かぼちゃサラダ にんじんポタージュ 果物	たぬきむすび 麦茶	パン バター 小麦粉 油 生クリーム 砂糖 米 揚げ玉	かじき 豆乳 味噌 かつお節	レモン果汁 かぼちゃ きゅうり コーン バセリ 人参 玉ねぎ 小ねぎ
10 24 (火)	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き ツナマヨ白菜 かにまほのお吸い物 果物	♪がんづき 豆乳	米 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 油 黒砂糖 ごま	鶏肉 ツナ かにまほこ 味噌 豆乳	長ねぎ しょうが 白菜 人参 貝割れ大根 小松菜 えのき 玉ねぎ
25 (水)	ごはん 梅照り肉団子 もやしどきゅうりのお浸し 菜の花の味噌汁 果物	焼きいも 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 さつまいも	豚肉 豆腐 ちくわ かつお節 高野豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 梅干し もやし きゅうり 菜の花 長ねぎ
12 26 (木)	ごはん さばの塩こうじ漬け ♪すき昆布の煮物 ♪いもの子汁 果物	ピザバイ 牛乳	米 砂糖 里芋 牛乳 パイ生地	さば 油揚げ 鶏肉 豆腐 ツナ チーズ 牛乳	昆布 しいたけ こんにゃく 人参 しめじ 長ねぎ ごぼう コーン
13 27 (金)	ボーグジンジャーカレー シーザーサラダ かぶときのこのスープ 果物	ココアブラウニー 豆乳	米 米粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油 小麦粉 いちごジャム (13日) 生クリーム (13日)	豚肉 ひよこ豆 牛乳 チーズ ベーコン 豆腐 豆腐 牛乳	しょうが にんにく れんこん 玉ねぎ 人参 パプリカ トマト キャベツ レモン果汁 コーン かぶ えのき エリンギ ココアパウダー
14 28 (土)	ニラ炒飯 うま塩ブロッコリー きくらげと豆腐のすまし汁 果物	バナナヨーグルト 牛乳	米 油 ごま油 ごま 砂糖	焼豚 豆腐 ヨーグルト 牛乳	にら 玉ねぎ にんにく しょうが ブロッコリー 人参 きくらげ 長ねぎ もやし 白菜 バナナ

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります

☆今月使用する食材に、はちみつ・卵、たらこ、さば等があります。

☆今月の果物りんご、バナナ、柑橘、いちごを予定しています。

☆くるみ・どち組は午前補食に 牛乳とクラッカー・ピスケット・せんべい等を食べます。（くり組は完了食から提供があります）

☆□マークは『絵本メニュー』です。

☆♪マークは『ご当地メニュー』です。

☆ご質問等ありましたらお声掛けください。

栄養摂取量

1-2歳児 403kcal 15.1g 11.0g

3-5歳児 515kcal 19.2g 14.1g

