

# 2月の園だより

令和8年1月30日  
一之宮愛児園

厳しい寒さが続くこの頃。子どもたちは、ひんやりとした空気を肌で感じたり吐く息の白さを楽しんだり、小さい体で季節を感じながら過ごしています。そして、風邪やインフルエンザ等の感染症も流行る時期です。体を動かし、よく食べしっかりと休息をとる等、予防に気を配りながら元気に過ごしたいと思います。



## 《2月の保育目標》

- 乳児組 簡単な身のまわりのことを自分でやろうとする  
幼児組 異年齢の子どもたちとの交流を楽しむ

## 2月の行事

- 2日(月) 身体測定(もも・うめ・さくら)
- 3日(火) 豆まき集会
- 4日(水) リトミック教室(たんぽぽ・さくら)
- 5日(木) 身体測定(たんぽぽ)
- 6日(金) 身体測定(ちゅうりっぷ)
- 9日(月) 身体測定(あか)
- 10日(火) お店屋さんごっこ
- 17日(火) ヤクルトおなか元気教室  
おやつクッキング(もも)
- 18日(水) リトミック教室(もも・うめ)
- 20日(金) 2月生まれの誕生会
- 25日(水) リトミック教室(さくら)

\*保育士養成校から  
実習生を受け入れ、  
クラスに入ることが  
あります。  
ご理解とご協力をよ  
ろしくお願いします。



### 【さくら組より】

お昼寝をしない日を設定する等、就学に向けて準備を少しずつ始めています。2月には小学校見学を予定しています。詳しい事が決まりましたら、後日お知らせ致します。



## 節分

「鬼は外 福は内！」

節分は季節の変わり目で、立春から暦の上では春になります。

毎年、保育園では豆まき集会を行い、自分の中の弱虫鬼や泣き虫鬼など悪いものを鬼に例えて追い払い、1年間元気に過ごせるように願います。また、節分の日には

「恵方巻」を食べるご家庭も多いのではないのでしょうか？恵方巻とは、年ごとの「恵方（縁起が良いとされる方角）」を向いて巻き寿司を食べる節分の風習で、今年の恵方は「南南東（やや南）」となります。

家族の健康や願い事をしながら安全に食べましょう。



バレンタインデーが近づいていますが、園の中での物品のやり取りはご遠慮いただけるようにご協力をお願いいたします。

10日（火）の**お店屋さんごっこ**に向けて、準備が着々と進んでいます。当日は、さくらさんとうめさんが交替で売り子になり、「いらっしゃいませ」「これください」とやりとりを楽しみます。今年はどんなものが売られるのか、何を買おうかな？と、品物や手作りのお金を作りながら楽しみにしています。

☆子ども達（全園児）は、紙袋を持って買い物に行きます。

**名前を記入した紙袋**をご用意ください。

\*紙袋を持ちながら買い物をしますので、  
大きすぎない物をご用意ください。



### 《3月の予定》

- |       |                 |        |          |
|-------|-----------------|--------|----------|
| 2日（月） | 身体測定（もも・うめ・さくら） | 10日（火） | 卒園式リハーサル |
| 3日（火） | ひなまつり集会         | 11日（水） | お別れ会     |
| 4日（水） | 身体測定（たんぽぽ）      | 13日（金） | 卒園式      |
| 5日（木） | 身体測定（あか・ちゅうりっぷ） |        |          |
| 6日（金） | 3月生まれの誕生会       |        |          |



2026年

# 2月の予定献立表

一之宮愛児園

にち 曜日	乳児組 午前おやつ 主 食	献立名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価(幼児) 1歳半 - 蛋白質 脂質 塩分	行 事 および 連絡事項
			血や肉に なるもの	熱やかに なるもの	体の調子を 整えるもの			
2月	かし	麦ご飯 かわいいの煮つけ	かれない	米 麦油	ごぼう 人参 きゅうり コーン缶	アップルヨーグルト パンケーキ	542(516) 23.7(22.2)	2日
3月	牛乳	ごぼうサラダ 野菜スープ	豆腐	ごま	白菜 玉葱 干し椎茸	牛乳	13.6(13.8) 1.8(1.6)	幼児身体測定
火	かし	ご飯 いわしだんご	いわしすり身 卵 豚挽肉 豆腐 ツナ 缶	米油	生姜 きゃべつ きゅうり 人参 ひじき	恵方巻	677(641)22.8(21.6)	3日
水	牛乳	きゃべつ胡麻和え 豆乳プリン		ごま	れんこん 長葱 干し椎茸 豆乳プリン	牛乳	21.3(21.1)1.4(1.3)	3日 節分
4月	かし	麦ご飯 小麦クシチュー	豚肉 ハム	米 麦油	人参 玉葱 きゃべつ きゅうり	バームクーヘン せんべい	631(635) 22.2(18.4)	4日 リトミック
水	麦茶	フレンチサラダ パナナ	脱脂粉乳	じゃが芋	グリーンピース パナナ	牛乳	15.0(12.1) 1.0(0.9)	たんぼぼ・さくら組
5月	かし	ご飯 ブルコギ風炒め	豚肉 高野豆腐	米油	きゃべつ 人参 玉葱 もやし	ワッフルクリームサンド	555(534)23.9(23.3)	5日 2歳身体測定
木	豆乳	ひじきの炒り煮 オレンジ	油揚げ 大豆	春雨	ひじき オレンジ	牛乳	15.1(15.8) 1.1(1.0)	
6月	かし	麦ご飯 花シユウマイ	豚挽肉 豆腐	米 麦ごま油	玉葱 干し椎茸 人参	ひざつま芋の塩キャラメル	605(571) 19.4(18.8)	6日
金	牛乳	切干大根サラダ みかん	ちくわ	シユウマイ皮	切干大根 きゅうり みかん	牛乳	20.0(18.9) 0.9(1.0)	1歳身体測定
7月	かし	野菜ラーメン	豚挽肉	ラーメン	白菜 人参 もやし	甘食パン せんべい	462(456) 16.9(16.7)	7日
土	牛乳	かぼちゃの甘煮	なると		かぼちゃ	牛乳	9.0(11.1) 2.0(1.8)	
9月	かし	麦ご飯 鮭のトマトソース煮	鮭 豆腐	米 麦	にんにく 生姜 レモン トマト缶 人参	ワッフル せんべい	612(599) 26.7(25.1)	9日
月	牛乳	♡スパゲティサラダ ♡すまし汁	ハム	スパゲティ	きゅうり きゃべつ えのき茸 水菜	牛乳	21.5(21.8) 1.4(1.3)	0歳身体測定
10月	かし	麦ご飯 煮込みハンバーグ	豚鶏挽肉 卵 ツナ缶 脱脂粉乳	米 麦油	玉葱 人参 コーンクリーム素 コーン缶	♡フライドポテト ジュース	703(697) 24.2(20.0)	10日
火	麦茶	♡人参シリシリ♡コーンクリームスープ					30.7(25.4) 2.0(1.7)	お店屋さんごっこ
12月	かし	♡豆乳チャンポンめん	豚肉 なると 豆乳	ごま油	人参 もやし ひじき きゃべつ	アンビバホットケーキ	475(463) 19.8(19.1)	12日
木	牛乳	♡ひじきサラダ パナナ	ツナ缶 えび	ラーメン	チンゲン菜 きゅうり コーン缶 パナナ	牛乳	16.4(16.1) 1.8(1.7)	
13月	かし	ホットパン ♡マカロニグラタン	鶏肉 脱脂粉乳	油 ホットパン	人参 玉葱 マッシュルーム缶 コーン缶	ハートドーナツ	497(486) 20.0(19.2)	13日
金	牛乳	ブロッコリー オレンジ	マカロニ		クリームコーン缶 ブロッコリー オレンジ	牛乳	16.0(16.7) 2.1(1.8)	
14月	かし	♡きつねうどん	鶏挽肉	うどん	干し椎茸 人参 玉葱 小松菜	マドレーヌ せんべい	458(450) 14.3(14.6)	14日
土	牛乳	さつま芋の甘煮	油揚げ	さつま芋		牛乳	9.7(10.7) 2.7(2.3)	
16月	かし	麦ご飯 かつじきの角煮	かつじき 納豆 油揚げ 豚肉 豆腐	米 麦油	ほうれん草 人参 きゃべつ	豆乳わらびもち	546(519) 28.2(25.8)	16日
月	牛乳	♡納豆和え ♡けんちん汁		里芋	大根 ごぼう	牛乳	15.7(15.5) 1.6(1.5)	
17月	かし	ご飯 鶏のから揚げ	鶏肉	米油	人参 きゅうり コーン缶	青菜と鮭のおにぎり	406(426) 16.4(16.5)	17日お腹元気体操
火	牛乳	♡ポテトサラダ いちご	ハム	じゃが芋	いちご	牛乳	13.8(15.4) 2.3(2.3)	もも組クッキング
18月	かし	麦ご飯 ♡マーボー豆腐	豚挽肉 豆腐	米 麦油	人参 玉葱 干し椎茸 大根 きゅうり	きなこ揚げパン	602(512)23.7(19.6)	18日 リトミック
水	麦茶	大根と油揚げの酢の物 パナナ	油揚げ	ごま油	筍水煮 生姜 にんにく パナナ	牛乳	20.0(16.1) 1.3(1.2)	もも・うめ組
19月	かし	♡ほうとう風うどん	鶏肉 油揚げ	油 うどん	大根 人参 ごぼう 干し椎茸 長葱	♡チャーハン	497(488)21.9(20.7)	19日
木	豆乳	♡ちくわのカレー風味揚げ オレンジ	ちくわ		かぼちゃ こんにやく カレー粉缶 オレンジ	牛乳	15.9(16.4) 2.9(2.5)	
20月	かし	鬼ご飯 ♡エビフライ	豚挽肉 えび	米油	人参 トマト缶 玉葱 とんがりコーン	ケーキ	761(709)25.4(24.2)	20日
金	牛乳	ブロッコリー みかん	卵 茹大豆		ピーマン 干しぶどう きゅうり みかん	ヤクルトミルミル	22.7(21.3) 1.0(1.0)	お誕生日会
21月	かし	♡焼きそば	豚肉	油	きゃべつ 人参 もやし 青のり	黒糖ロールパン せんべい	465(468) 18.3(21.5)	21日
土	牛乳	豆腐のみそ汁	豆腐	焼きそば	玉葱 わかめ かぼちゃ	牛乳	13.1(13.9) 2.3(2.4)	
24月	かし	ご飯 ♡すき焼き風煮	豚肉 焼き豆腐	米油	白菜 人参 干し椎茸 しらたき 春菊	せんべいクッキー	544(469)21.2(17.5)	24日
火	麦茶	ブロッコリーのゴマ和え パナナ		ごま	ブロッコリー 長葱 えのき茸 パナナ	牛乳	16.0(13.6) 1.8(1.5)	
25月	かし	さつま揚げ	鰯すり身 卵 えび	米油	人参 きゅうり もやし 白菜 ごぼう 玉葱	さつま芋の蒸しもの	603(565)23.4(21.9)	25日 リトミック
水	牛乳	♡中華風酢の物 ♡みそ汁	厚揚げ ハム	麦 ごま油	れんこん 生姜 わかめ	牛乳	15.6(15.5) 1.6(1.5)	さくら組
26月	果物	ご飯 ♡高野豆腐の肉巻き煮	豚肉	米油	きゃべつ 人参 きゅうり コーン缶	♡じゃこトースト	733(666)37.0(22.7)	26日
木	豆乳	♡マカロニサラダ ♡ほうれん草スープ	高野豆腐	マカロニ	ほうれん草 えのき茸 大根	牛乳	35.6(28.4) 1.8(1.8)	
27月	かし	♡カレーライス	豚肉 脱脂粉乳	米油	人参 玉葱 きゃべつ グリンピース	せんべいクッキー	527(520)16.2(16.7)	27日
金	牛乳	りんごサラダ ヨーグルト	ヨーグルト	じゃが芋	白菜 りんご	牛乳	10.6(12.4) 1.6(1.5)	
28月	かし	♡焼うどん	豚肉	油 うどん	きゃべつ 人参 もやし 青のり	チーズ蒸しパン せんべい	429(427)17.4(17.1)	28日
土	牛乳	♡豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ	じゃが芋	玉葱	牛乳	12.1(12.6) 2.0(1.8)	



### ◇お豆の種類◇

◎大豆：色別に黄大豆・黒大豆・青大豆があります  
「黄大豆」主にみそ、納豆、豆腐などの加工品に。  
「黒大豆」黒豆です。おせち料理に使われます。  
「青大豆」きな粉や煮豆にされます。

ほかに小豆・そら豆・いんげんまめ・きんとくまめなどいろいろあります。

大豆は「畑のお肉」といわれるほどたんぱく質が豊富、大切な栄養素がバランスよく含まれていて生活習慣病や脳の活性化にも役立っています。日本人の食生活になじみ深い食べものです。



### ばくばくレシピ!

#### 「いわしだんご」

(材料1人分)  
いわしすり身...30 卵...5  
生姜...0.5 パン粉...4  
れんこん...5 酒・味噌...0.5  
ごぼう...2.5 片栗粉...5  
人参...5 油...適量  
長葱...10 砂糖...5  
干し椎茸...1 酢...1  
ひじき...0.5 醤油...3  
水・片栗粉

#### (作り方)

- れんこんはフードプロセッサーなどですりおろし、ごぼう、人参、長葱はみじん切にする。
- 干し椎茸はぬるま湯でもどしみじん切にする。
- ひじきはぬるま湯でもどし熱湯で茹でみじん切にする。
- 生姜はすりおろし、しぼり汁を作る。
- ボウルにいわしすり身、①②③④、卵、パン粉、酒、味噌を入れよく混ぜ合わせる。
- ⑤を一口大に丸め、片栗粉をうすくまぶし、熱した油で揚げる。
- 鍋に砂糖、酢、醤油、水を入れ火にかけて、煮たてきたら、水溶き片栗粉を加えあんをつくり、団子にからめる。

3歳以上児平均提供栄養量・(未満児：エネルギー570(535)・蛋白質22.2(20.5)・脂質17.5(16.9)・食塩1.7(1.5)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはほしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♡マークがついている日はリクエストメニューです。食材の都合で献立を変更する場合があります。

