

にち げつ か すい もく きん ど

1	2 ★ 体 	3 △★ 節分 豆まき会	4 新入園児 半日入園 (在園児休園)	5 ★	6 ★ 手	7
8	9 ☆ 体 	10	11 △ 生活展  建国記念の日	12 ★	13 生活展代休	14
15	16 ★ 体 	17 ☆ 英  個人面談 午前保育(始)	18 ☆ 誕生会 	19 ☆ 	20 △ 親子親睦会2  個人面談 午前保育(終)	21
22	23 天皇誕生日	24 ★	25 ☆ 体 	26 ☆ 園職員・父母の会役員 定例会	27 △ 卒園遠足 (蕾・花・山休園)	28
1	2	3	4	5	6	7

体・・体操指導あり / 英・・英語指導あり / 手・・手話指導あり

★・・午後ポレポレ(午後の預かり保育)あり / △・・朝ポレポレ(朝の預かり保育)なし

☆・・・延長ポレポレ（午後延長預かり保育）または、役員、係の託児あり

# 2

February

## 2026年

# 月のこんだて

フルーツはイメージです、当日変更になる場合があります。

ひとくちメモ

ねぎ

ねぎは奈良時代に日本に伝わり、古くから食べられている日本人にはなじみの深い野菜です。ねぎは大きく分けて「根菜ねぎ」と「葉ねぎ」があります。根菜ねぎは「長ねぎ」や「白ねぎ」と呼ばれているもので、太く白い部分の特徴です。主に東日本で多く出回っていて、ビタミンCやβ-カロテン、カルシウムなどが含まれています。硫化アリルは葉ねぎより多く含まれています。葉ねぎは「青ねぎ」と呼ばれるもので、主に西日本で多く栽培されています。ビタミンCやβ-カロテンは白ねぎの2倍以上含まれていて、京都産の「九条ねぎ」が有名です。

2月		3月		4月		5月		6月	
<p>●ぶたにくのしょうがいため</p> <p>●フルーツ</p> <p>●ひじきごはん</p>	<p>●とんかつ</p> <p>●フルーツ</p> <p>●おかかごはん</p>	<p>●こんさいいりとりつくねバーグ</p> <p>●フルーツ</p> <p>●さけごはん</p>	<p>●さかなのりやき</p> <p>●フルーツ</p> <p>●こんぶごはん</p>	<p>●チキンカレー</p> <p>●フルーツ</p> <p>●しろごはん</p>					
エネルギー: 401kcal タンパク質: 13.6g 脂質: 13.0g 糖質: 1.6g	エネルギー: 421kcal タンパク質: 14.6g 脂質: 13.0g 糖質: 1.6g	エネルギー: 416kcal タンパク質: 13.2g 脂質: 11.6g 糖質: 1.6g	エネルギー: 413kcal タンパク質: 13.2g 脂質: 10.9g 糖質: 1.6g	エネルギー: 427kcal タンパク質: 14.6g 脂質: 12.1g 糖質: 1.3g					
<p>●エビフライ</p> <p>●フルーツ</p> <p>●ぎゅうしうれごはん</p>	<p>●ハンバーグ</p> <p>●フルーツ</p> <p>●カスタードロール</p>	<p>●けんこくきねんのひ</p> <p>鎌倉記念の日</p>	<p>●はなとりにくからあげ</p> <p>●フルーツ</p> <p>●ごましおごはん</p>	<p>●ハートコロッケ</p> <p>●フルーツ</p> <p>●おかかごはん</p>					
エネルギー: 391kcal タンパク質: 10.6g 脂質: 11.6g 糖質: 1.6g	エネルギー: 410kcal タンパク質: 13.5g 脂質: 10.5g 糖質: 1.1g		エネルギー: 404kcal タンパク質: 11.6g 脂質: 11.2g 糖質: 1.4g	エネルギー: 396kcal タンパク質: 10.1g 脂質: 10.8g 糖質: 1.6g					
<p>●キャベツのりメンチカツ</p> <p>●フルーツ</p> <p>●じゃこごはん</p>	<p>●わうわハンバーグ</p> <p>●フルーツ</p> <p>●のりごはん</p>	<p>●ポークカレー</p> <p>●フルーツ</p> <p>●しろごはん</p>	<p>●タンドリーチキン</p> <p>●フルーツ</p> <p>●エッグパン</p>	<p>●ぶたにくのやきにくう</p> <p>●フルーツ</p> <p>●こんぶごはん</p>					
エネルギー: 405kcal タンパク質: 12.3g 脂質: 13.9g 糖質: 1.3g	エネルギー: 396kcal タンパク質: 11.6g 脂質: 10.6g 糖質: 1.1g	エネルギー: 455kcal タンパク質: 12.3g 脂質: 13.7g 糖質: 1.2g	エネルギー: 406kcal タンパク質: 14.9g 脂質: 12.5g 糖質: 1.2g	エネルギー: 404kcal タンパク質: 11.6g 脂質: 12.1g 糖質: 1.3g					
<p>●エビカツ</p> <p>●フルーツ</p> <p>●ごましおごはん</p>	<p>●さきこクリームシュー</p> <p>●フルーツ</p> <p>●いちごパン</p>	<p>●チキンピロシ</p> <p>●フルーツ</p> <p>●さけごはん</p>	<p>●ツナマヨフライ</p> <p>●フルーツ</p> <p>●ぎゅうしうれごはん</p>						
エネルギー: 421kcal タンパク質: 13.7g 脂質: 10.2g 糖質: 1.4g	エネルギー: 428kcal タンパク質: 14.0g 脂質: 17.2g 糖質: 1.6g	エネルギー: 413kcal タンパク質: 10.2g 脂質: 14.5g 糖質: 1.1g	エネルギー: 425kcal タンパク質: 12.8g 脂質: 13.8g 糖質: 1.3g						

はつまつ

初午の日とは、2月の最初の「午(うま)」の日のことで、稲荷信仰の起源に由来するお祭りが行われる日です。各地の稲荷神社で、五穀豊穡や商売繁盛、家内安全を祈願し、神の使いであるキツネの好物とされる油揚げを使ったいなり寿司などを供えたり、味わたりする習慣があります。いなり寿司は関東では俵型の形に、濃い口醤油で甘く味付けした揚げ油に白飯を詰めるのが主流で、関西では三角形の形に、薄口醤油で煮た油揚げに、ごまや椎茸、人参などが入った具がたくさんの酢飯を詰める「五目いなり」が主流です。今年の初午は2月1日です。

はつまつ

みんなで食料自給率アップ!

FOOD ACTION NIPPON