

# NITOBEGOHAN

にとべごはん  
NITOBEGOHAN

2月はまだまだ寒さが  
厳しいが続きます。  
風邪もひきやすい季節なので、  
にとべごはんを沢山食べて、  
元気に過ごしましょう♪



福  
February

## Pick up News part 1

2月13日の子ども園、小中学校のにとべごはんはバレンタインメニューです。毎年恒例の『チョコプリン』は、給食室で手作りして可愛くデコレーションしてみなさんにお届けします。楽しみにしてください。また、子ども園ではおやつで『ブラウニー』も登場する予定です。残さず食べてくださいね。



※写真は昨年のものです

# K O N D A T E



## 2月

日	曜 日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育 補食	原材料	エネルギー (kcal)
			赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物				
			血や肉になる	骨や力になる	体の調子を整える				
2	月	麦ごはん・豚肉のカレー焼き・野菜の生姜醤油かけ さつまい・パインゼリー	豚肉 さつまい 豆腐 寒天 ゼラチン	米 麦 小麦粉 砂糖	こまつな もやし にんじん きゅうり しょうが だいこん ねぎ バインジュース	330	チーストースト 牛乳	チース 牛乳 食パン 砂糖	147
3	火	 <b>節分献立</b> 恵方巻・いわしの生煮（1・2・3歳：さわら） 野菜とわかめのみそ和え・お吸い物・ヨーグルト	厚揚げたまご たら 焼きのり いわし わかめ みそ 削り節 鶏肉 豆腐 かまぼこ ヨーグルト	米 砂糖 白ごま ごま油	かんぴょう きゅうり しょうが だいこん ねぎ だいじん えのき だい かつば	363	シリアルバー 牛乳	牛乳 コーンフレーク パター マシュマロ	142
4	水	ごはん・鶏肉の塩昆布焼き・じゃが芋のごまサラダ 豆腐のあんかけ汁・グレープフルーツゼリー	鶏肉 塩昆布 豆腐 寒天 ゼラチン	米 ごま油 じゃがいも 白ごま 練りごま 片栗粉 砂糖	きゅうり にんじん しょうが だいこん ねぎ もやし ねぎ レモン グレールガール	322	ソーセージ マフィン 牛乳	たまご 牛乳 ウィンナー ホットケーキ ミックス 砂糖 マヨネーズ	165
5	木	ツナトースト・彩りサラダ カリフラワーのミルクスープ・ブドウゼリー	ツナ 鶏肉 牛乳 寒天 ゼラチン	食パン マヨネーズ パター 小麦粉 マカロニ じゃがいも 油 砂糖	レモン 玉葱 にんじん カリフラワー コーン ほうれんそう ブロッコリー 煮込みマン 赤いマン ぶどう ジュース	356	ゆかりおにぎり 牛乳	焼きのり 牛乳 米 ゆかり	152
6	金	菜飯・錦卵・なっとう和え・白菜のみそ汁・みかん	菜飯の素 鶏肉 ほしひじき たまご 納豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 油 砂糖	こまつな 玉葱 にんじん もやし はくさい ねぎ みかん	341	野菜パンケーキ 牛乳	豆腐 牛乳 小麦粉 砂糖 パター マーブルシッ プ にんじん ねぎ	155
9	月	ハヤシライス・コーンポテト・アセロラゼリー・牛乳	牛肉 ゼラチン 牛乳	米 油 小麦粉 パター じゃがいも 砂糖	にんにく 玉葱 マッシュルーム トマト ジュース トマト コーン パセリ アセロラ ジュース	376	ポパイケーキ 牛乳	たまご 牛乳 砂糖 小麦粉 油 パター ほうれんそう	188
10	火	<b>お楽しみバイキング</b>					マシュマロ クラッカー サンド 牛乳	牛乳 クラッカー マシュマロ	111
12	木	<b>2月の旬のさかな ぶり</b> 発芽玄米入りごはん・ぶり大根・竹輪と野菜のおかか和え じゃが芋のみそ汁・リンゴゼリー	ぶり 竹輪 削り節 油揚げ みそ ゼラチン	米 玄米 じゃがいも 砂糖	しょうが だいこん さやえんどう キャベツ もやし にんじん ほうれんそう ねぎ りんご ジュース	375	ガーリック トースト 牛乳	牛乳 ソフトフランス パター パセリ	141
13	金	 <b>バレンタイン</b> ごはん・厚揚げの肉みそだれかけ・和風ポテトサラダ 鶏ごぼう汁・チョコプリン	生揚げ 豚肉 みそ ツナ 削り節 鶏肉 豆腐 牛乳 ゼラチン ホイップクリーム	米 サラダ油 ごま油 コーンス 小麦粉 マカロニ コーレート 砂糖	にんにく しょうが だいこん 水菜 万能ねぎ にんじん きゅうり ごぼう だいこん	391	きなこ おふろスク 牛乳	きな粉 牛乳 焼きふ バター 砂糖	102
16	月	ごはん・赤魚の煮つけ・肉じゃが・せんべい汁・レモンゼリー	あかうお 豚肉 鶏肉 寒天 ゼラチン	米 砂糖 しらす じゃがいも 南部せんべい 砂糖	しょうが にんじん 玉葱 さやえんどう ごぼう だいこん ねぎ ごま油 レモン	325	シュガー トースト 牛乳	牛乳 食パン パター 砂糖	133
17	火	カルボナーラ風スパゲティ・カラフルサラダ・いちご・牛乳	ベーコン 牛乳 生クリーム パルメザン チーズ	スパゲティ オリーブ油 パター 小麦粉 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	にんにく 玉葱 マッシュルーム パセリ 赤いマン きゅうり いらち	383	ねぎみそ おにぎり 牛乳	みそ 牛乳 米 ごま油 ねぎ	162
18	水	麦ごはん・コロッケ・かぶのゆず風味 五目汁・ピーチゼリー	豚肉 豆腐 ゼラチン 寒天	米 麦油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	玉葱 かぶ きゅうり にんじん ゆず だいこん 椎茸 だけこの 万能ねぎ もも ジュース	326	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつまいも	93
19	木	<b>まごわやさしい給食</b> ごはん・カジキの照り焼き・芋のきんぴら なめこのみそ汁・豆乳プリン	めかじき 油揚げ 豆腐 みそ 寒天 ゼラチン 豆乳	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま油 砂糖	にんじん ごぼう さやえんどう いんげん なめこ ねぎ 玉葱	358	焼きうどん 牛乳	豚肉 牛乳 ごま油 うどん 玉葱 にんじん キャベツ	107
20	金	梅ごはん・竹輪のチーズ磯部揚げ(はんぺん) ひじきと野菜のおかか和え・生姜のあったかスープ・リンゴ	焼き竹輪 チーズ 梅のり たまご ひじき 削り節 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 ごま 小麦粉 油 じゃがいも 片栗粉	梅 ゆかり にんじん キャベツ だいこん 椎茸 ねぎ ほうれんそう しょうが りんご	324	のり塩ポテト 牛乳	梅のり 牛乳 じゃがいも オリーブ油 油	94
24	火	ミルクパン・白身魚のトマトソースかけ・かぼちゃのサラダ ベーコンスープ・キウイフルーツ	ホキ ベーコン 豆腐 牛乳 ゼラチン	ミルクパン 小麦粉 油 オリーブ油 砂糖 じゃがいも	玉葱 トマト 西洋かぼちゃ きゅうり にんじん キャベツ こまつな だいこん	332	鮭おにぎり 牛乳	さけ 焼きのり 牛乳 米	177
25	水	じゃこごはん・つみれ汁・キャベツのごまサラダ ほうじ茶のブラマンジェ	じゃこ すけとう たら 焼きのり いわし みそ 豆腐 ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 ごま 片栗粉 油 砂糖	しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん 椎茸 こまつな キャベツ 玉葱	325	じゃがバター 牛乳	牛乳 じゃがいも パター	105
26	木	<b>3月の旬のさかな さわら</b> ごはん・鯖の味噌マヨネーズ焼き・おかかポテト 吉野汁・カルピスかん	さわら みそ 削り節 鶏肉 油揚げ 豆腐 寒天 カルピス	米 マヨネーズ じゃがいも パター 片栗粉 砂糖	しょうが にんじん だいこん 椎茸	321	コーントースト 牛乳	チース 牛乳 食パン マヨネーズ コーン	172
27	金	焼きそば・ブロッコリー・プリン・牛乳	豚肉 芝エビ 鶏肉の牛乳	油 中華めん プリン	にんじん 玉葱 キャベツ もやし 煮込みマン 赤いマン ブロッコリー	399	ブラウニー 牛乳	牛乳 たまご ミルク チョコレート パター 砂糖 小麦粉	244

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。  
※ ○ は1歳の献立内容です。

栄養士 高橋 知世





February




2026年2月

## 献立紹介

3	火	今日は『節分の日』です。『節分の日』には『恵方』を向いて太巻きを食べる風習があります。『恵方』とは縁起が良い方角のことで、今年は「南南東」です。太巻きを一度に食べると良いとされていますが、よく噛んで食べてくださいね。また、いわしは鬼が匂いをきっていたといわれており、とげとげとした柵にいわしの頭を刺して鬼除けとして飾られていました。今日は「いわしの生姜煮」です。身がほろほろに柔らかくなるように煮ました。残さず食べましょう。
10	火	年少さん・年中さん・年長さんはバイキングの日です！たくさんの料理を作るので楽しみにしてください！
12	木	2月の旬の魚は『ぶり』です。『ぶり』は出世魚とよばれる魚で、成長するにつれて名前が変わっていきます。ワカシ → イナダ → ワラサ → プリという順番で変わります。プリの大きになると100cmを超えるものもあります。今日は「ぶり大根」にしました。大根は軟らかくなるように先に少し煮ています。大根とぶりと一緒にだしと調味料を入れてさらに煮込みました。うまみが中まで染みえています。ぜひ味わってください。
19	木	本日は『まごはやさしい給食』です。まごはやさしいとは、健康に過ごすために積極的に食べてほしい食品の頭文字をとってできた言葉です。『ま』はまめ類、『ご』はゴマなどの種実類、『わ』はわかめなどの海藻類、『や』はやさい、『さ』はさかな、『し』はしいたけなどのきのこ類、『い』はいも類です。これらをすべて使った給食が『まごはやさしい給食』です。『なめこのみそ汁』の『なめこ』は表面にぬめりがあり、独特の食感を持つきのこです。今回はおみそ汁にしました。よく噛んで食べてください。
26	木	3月の旬の魚は『さわら』です。『さわら』は漢字で書くと魚に春と書きます。『さわら』は回遊魚なので普段は広い海を移動して泳いでいますが春になると卵を産むために海岸近くに来るので、春を告げる魚ということで漢字にも春が入っています。今回は『さわらの味噌マヨネーズ焼き』にしました。味噌とマヨネーズが焼ける香りが食欲をそそります。ごはんとの相性も良いのでぜひ食べてみてください。

## 2月3日は「節分の日」

節分とは冬と春を分ける季節の変わり目の日のことで、立春の前日に行われる行事です。鬼を払い、福を呼び込むために「鬼は外、福は内」と唱えながら豆まきをする風習があります。




今年の恵方は「南南東」です！

**恵方巻き**

節分の日とその年の恵方を向いて太巻きを食べる風習があり、「福を巻き込む」という意味が込められています。


**恵方とは**

干支(えと)に基づいて定められた方角で、その年に福をもたらしてくれる神様がいらっしゃる다고されています。




**ひいらぎいわし**

節分に魔除けや厄除けをを目的として伝わる風習です。柵の葉は鬼の目を刺すことで鬼の侵入を防ぎ、鰯は鰯を焼いた煙の臭いで鬼を近寄らせないとわれ、病気や悪いものを遠ざけるという意味があります。



**炒り豆**

豆まきに炒った大豆を使うのは、鬼の目をつぶす「魔滅」という語呂合わせや、豆の栄養価の高さが疫病を払うと信じられたことが由来といわれています。



## 2月14日は「バレンタインデー」

バレンタインデーは毎年2月14日に大切な人に愛や感謝の気持ちを伝える日です。海外では大切な人にお互い花やカードなどを送りますが、日本では1950年代のデパートで「バレンタインセール」が開催されたことをきっかけに、チョコレートを贈る習慣が定着しました。チョコレートといえば、スイーツなどでよく登場する食材で、幅広い年代に愛され続けています。

### ミルクチョコレート



煎ったカカオ豆をペースト状にしたカカオマスに乳製品や砂糖を加えて練り上げて固めたものです。

### ホワイトチョコレート



ココアバターに乳製品や砂糖を加えて練り上げたものです。カカオマスが含まれないことにより白～淡黄色をしています。



# NITOBEGOHAN RECIPE



## キャラメルりんごの パウンドケーキ(2本分)



～材料～

### 〈りんごのキャラメリゼ〉

・砂糖	60g
・水	適量
・りんご	1玉

### 〈生地〉

・バター	120g
・砂糖	100g
・卵	220g
・薄力粉	160g
・ベーキングパウダー	4g

### 〈下準備〉

- ・バターと卵は常温に戻しておく。
- ・パウンドケーキの型に型紙を敷く。
- ・卵は卵黄と卵白に分ける。
- ・Aの粉類は合わせてふるう。
- ・オーブンを170℃に予熱する。



### 〈作り方〉

#### ～りんごのキャラメリゼ～

- ①りんごの皮をむいて1cm角に切ります。
- ②手鍋に砂糖と砂糖が浸る程度の少量の水を入れ、火にかけます。
- ③全体が焦げ茶色に色づいてきたら、火を止めて①を入れ、水分がなくなるまで煮詰めます。(ここで5g程のバターを加えると、よりコクが出ておいしいです。お好みで加えてください。)

#### ～生地～

- ①バターと砂糖(2/3量)をホイッパーで、全体が白っぽくなるまでよく擦り混ぜます。  
(※後ほど卵白に砂糖を使うので、1/3量程砂糖を残してください。)
- ②①に溶いた卵黄を数回に分けて加え、その都度混ぜます。
- ③作っておいたりんごのキャラメリゼを入れ、生地としっかり混ぜ合わせます。
- ④Aの粉類を数回に分けてふるい入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜます。
- ⑤卵白に残しておいた砂糖を加え、角が立つまでしっかりと泡立てます。
- ⑥④の生地⑤を1/3量程入れ、しっかりと混ぜ合わせたら、残りをすべて入れ、泡をつぶさないように優しくさっくりと混ぜ合わせます。
- ⑦パウンド型に生地を流して、型を2、3回軽く落として空気を抜きます。
- ⑧予熱しておいたオーブンで40分程焼いて、粗熱をとったら完成です♪

「紅玉」という種類のりんごは酸味が強く味がギュッと濃いため、お菓子に向いているといわれています。



## Pick up News Part2



子ども園では2月10日にバイキング給食を実施します。当日は給食室で生地から手作りしたパンやフルーツ盛りが登場する予定です。給食室スタッフの愛情がこもったメニューがたくさん登場するバイキング給食をお楽しみに！！

### 当日のメニュー

- ・おにぎり・ナポリタン・手作りパン
- ・唐揚げ・ハンバーグ・フレンチサラダ
- ・フライドポテト・ミネストローネ
- ・苺のパンナコッタ・カルピスみかんゼリー
- ・フルーツ盛り



※写真は昨年のもので



## Pick up News Part3

小学校3年生の鈴木さんのおじい様から『桜島大根』をご寄付いただき、2月の小学校のにとべごはんで『ふろふき大根』にします。

桜島大根は鹿児島県の伝統野菜で世界一重たい大根としてギネスブックに認定されるほど大きな大根です。通常10kg位の重さですが大きい物になると20～30kgの物も見られます。ギネスブックに認定された桜島大根の重さは31.1kgあったそうです。貴重な桜島大根をぜひ味わって食べてください。

