

2026年 2月 つどいの森もみの木こども園 行事カレンダー

日	曜	行事	日	曜	行事
1	日		16	月	誕生会
2	月		17	火	
3	火	節分 実習生	18	水	入園説明会 YYファミリーキッチン
4	水		19	木	サーキット開放 もみの木ランチ
5	木	お話し会 なかよしランチ	20	金	入園説明会
6	金		21	土	
7	土		22	日	
8	日		23	月	天皇誕生日
9	月		24	火	
10	火		25	水	お別れ遠足 えんそくごっこ
11	水	建国記念日	26	木	
12	木		27	金	
13	金		28	土	
14	土	せいかつ発表会			
15	日				

<お願いとお知らせ>

- ・2/14（土）はせいかつ発表会です。土曜保育はありません。
- ・2/3～2/19実習生が来ます。
- ・2/25（水）は、全クラスお弁当の用意をお願いします。
- ・避難訓練が毎月一度行われます。

保健だより 2月

看護師 沖末 春香

日々のお子様の健康観察にご協力くださり、ありがとうございます。
日中暖かく感じる日もありますが、気温が低く乾燥した日が続いています。
お休みの日はお家にこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体を作ります 🌞 天気の良い日は積極的に外遊びを楽しみたいですね 🌞

感染症の季節を乗り切いましょう！

まだまだ乾燥が強く、ウィルスが活発な時期です。
インフルエンザや RS ウィルス感染症、ウィルス性胃腸炎などの感染症の流行がまだまだ懸念されます。小さなお子さんほど感染症にかかると進行が早く、重症化する恐れがあります 😞
体調不良のサインがありましたら早めに休ませてあげた方が早く回復します。
ご無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください 😊
園でも引き続きうがい・手洗いなど感染予防対策を忘れずに過ごしていきたいと思います 😊

子どもの花粉症について

2月20日は『アレルギーの日』です。花粉症もアレルギーの1つで、2～3月は花粉症のシーズンです。大人の病気と思われがちですが、5～9歳では13.7%、10～19歳では31.4%の子どもが花粉症だというデータがあります。花粉症の症状があっても熱がないなら大丈夫！と油断しがちですが、花粉症の症状がずっと続くと不快だけではなく様々なトラブルを招く恐れがあります。

・口をいつも開けている

しつこい鼻詰まりのため口呼吸となる。

乾いた空気が口から喉に入るため、風邪を引き起こしやすくなる場合があります。

・なかなか寝ない

・日中元気がない、機嫌が悪い

息苦しさのためによく眠れなくなります。そのため昼間に元気にあそべなかったり、機嫌が悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題も起こりかねます 😞

🌸 花粉症対策は花粉に触れないようにすること。

花粉に接する機会が多いほど花粉症になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは治療と予防をかねて、身の回りの花粉との接触を減らしましょう 😊



調理師 林 美恵子

暦の上ではもうすぐ春を迎えますが、一年で一番寒い時期を迎えますね。風邪やインフルエンザに負けず、元気に過ごすには食事が大切です。冬野菜には、体を温めてくれる働きや、免疫力を高め風邪を予防する効果も期待できます。冬野菜をお鍋やみそ汁、シチューなど温かいメニューにして寒い冬を乗り切りましょう。



先日、幼児クラスで、冬野菜についてお話をしました。冬野菜は寒さで凍らないよう細胞に糖を蓄える為、糖度が高いのが特徴です。今回は、冬野菜の甘さを感じてもらえるよう、冬野菜チップスを試食してもらいました。



まずは、独特な香りがするけれど、食物繊維たっぷり、お腹の掃除屋さんのごぼうのチップスから試食！

「くさい・・・」「噛んでると甘いよ！」など、教えてくれました。

次は、食物繊維も含み、美肌にも効果があるれんこんのチップスを試食。

「すごく甘い！」「こっちの方がおいしい」など。噛めば噛むほど甘みが出てくる冬野菜！子どもたちにも伝わったようです♪

野菜チップスは少し手間ですが、野菜が苦手な子もおいしそうに食べていましたので、水分が少ない野菜ならほぼ同じ作り方でできます。ぜひ作ってみてください。

れんこんチップス

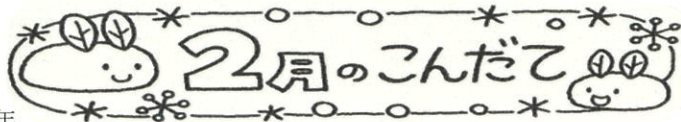
【材料】

れんこん 1 節
油 少々
塩 少々

【作り方】

1、れんこんをスライサーで薄くスライスする。
2、鉄板に重ならないよう並べて油を薄く塗り、150℃のオーブンで色よく焼き上げ、塩を軽くふる。





つどいの森もみの木こども園

令和8年

3歳未満児



節分



かみかみの日



野菜の日



世界の料理

「フランス」



骨太の日

日	曜	食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
2	月	ごはん 洋風スープ キッシュ さっぱりサラダレモン風味	牛乳 かぼちゃスコーン 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ベーコン 鶏卵・かつお削り節	米・車糖・なたね油・薄力粉 無塩バター	レタス・スイートコーン・にんじん たまねぎ・赤ピーマン ほうれんそう・キャベツ・きゅうり わかめ・レモン・西洋かぼちゃ	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・穀物酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
3	火	恵方巻き すまし汁 鶏肉の西京焼き 大豆入りポテトサラダ	牛乳 マンナウエファー 牛乳	普通牛乳 かに風味かまぼこ まぐろ缶詰・煮干し かつお節・鶏もも・甘みそ ローズハム・だいず	米・車糖・焼きふ・じゃがいも マヨネーズ マンナウエファー	にんじん・きゅうり・たまねぎ 焼きのり・りよくとうもろやし・こねぎ スイートコーン	穀物酢・食塩・だし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん風調味料・こしょう
4	水	ごはん みそ汁 ぶり大根 キャベツの甘酢あえ	牛乳 あんずの蒸しパン 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 煮干し・かつお節 淡色辛みそ・ぶり・脱脂粉乳	米・車糖・薄力粉 あんずジャム・なたね油	なめこ・根深ねぎ・大根・キャベツ きゅうり・にんじん	みりん風調味料・料理酒 こいくちしょうゆ・穀物酢 うすくちしょうゆ ベーキングパウダー
5 ・ 19	木	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き きゅうりとひじきの中華サラダ	牛乳 ポンドケーキ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚もも・パルメザンチーズ	米・じゃがいも 緑豆はるさめ・ごま油・車糖 白玉粉・なたね油	きょうな・たまねぎ・青ピーマン 赤ピーマン・しょうが・きゅうり にんじん・りよくとうもろやし スイートコーン・ほしひじき	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩
6	金	チキンカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏もも ヨーグルト・プロセスチーズ かつお削り節	米・無塩バター・さつまいも なたね油・車糖・粉糖	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう スイートコーン・キャベツ・きゅうり もも缶詰・パインアップル缶詰 バナナ・みかん缶詰・りんご	カレールー・穀物酢・食塩 こしょう・こいくちしょうゆ
7 ・ 21	土	中華丼 中華スープ チーズ粉ふき芋 オレンジ	牛乳 マンナビスケット 牛乳	普通牛乳・豚もも・ベーコン パルメザンチーズ	米・ごま油・車糖・かたくり粉 じゃがいも・マンナビスケット	チンゲンサイ・にんじん ほんしめじ・りよくとうもろやし ほうれんそう・たまねぎ バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ 料理酒・食塩・バセリ
9	月	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 中華春雨サラダ	牛乳 甘食 牛乳	普通牛乳 かに風味かまぼこ 木綿豆腐・豚ひき肉 淡色辛みそ・ローズハム 鶏卵・脱脂粉乳	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉・ごま油 緑豆はるさめ・ごま・薄力粉 無塩バター	チンゲンサイ・こねぎ・にんじん きゅうり	だし・うすくちしょうゆ しょうが・にんにくおろし こいくちしょうゆ・ケチャップ 穀物酢 ベーキングパウダー
10	火	ごはん 洋風スープ 鮭のコーンマヨネーズ焼き ほうれん草のソテー	牛乳 ふかし芋 牛乳	普通牛乳・しろさけ パルメザンチーズ・ベーコン	米・薄力粉・マヨネーズ 有塩バター・さつまいも	はくさい・エリンギ・スイートコーン 赤ピーマン・黄ピーマン ほうれんそう・キャベツ ほんしめじ・にんじん	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・こいくちしょうゆ
12	木	麦ごはん みそ汁 山賊揚げ 切干大根の磯和え	牛乳 トマトペンネ 牛乳	普通牛乳・凍り豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・豚ひき肉	米・押麦・かたくり粉 なたね油・車糖 マカロニ・スパゲッティ	こまつな・しょうが・にんにく レモン・切干しだいこん チンゲンサイ・にんじん・キャベツ えのきたけ・スイートコーン・焼きのり たまねぎ・トマト缶詰	穀物酢・料理酒 こいくちしょうゆ・食塩 こしょう・ケチャップ
13	金	ごはん みそ汁 豚肉とやさいのチャンプルー 大学芋	牛乳 アップルパイ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚もも・木綿豆腐・鶏卵 かつお削り節	米・じゃがいも・車糖 さつまいも・ごま油・ごま パイ皮	ごぼう・大根・えのきたけ ぶなしめじ・まいたけ・こねぎ はくさい・キャベツ・にんじん りよくとうもろやし・生しいたけ 根深ねぎ・たまねぎ・りんご レモン	こいくちしょうゆ みりん風調味料
16	月	和風スパゲッティ 洋風スープ さっぱりサラダレモン風味 バナナ	牛乳 季節のケーキ 牛乳	普通牛乳・まぐろ缶詰 鶏もも・かつお削り節・鶏卵 ホイップクリーム	マカロニ・スパゲッティ・車糖 なたね油・ホットケーキミックス 無塩バター ミルクチョコレート・ビスケット	たまねぎ・にんじん・えのきたけ ほんしめじ・レタス・スイートコーン キャベツ・きゅうり・わかめ 赤ピーマン・レモン・バナナ	うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・だし・穀物酢 こいくちしょうゆ
17	火	ごはん すまし汁 鶏肉の西京焼き 煮しめ	牛乳 マンナウエファー 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・鶏もも・甘みそ 凍り豆腐	米・焼きふ・車糖・じゃがいも マンナウエファー	りよくとうもろやし・こねぎ・ごぼう さやいんげん・にんじん 生しいたけ・大根・れんこん	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩 本みりん
18	水	ごはん みそ汁 ぶり大根 キャベツの甘酢あえ	牛乳 かぼちゃスコーン 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 煮干し・かつお節 淡色辛みそ・ぶり	米・車糖・薄力粉 無塩バター	なめこ・根深ねぎ・大根・キャベツ きゅうり・にんじん・西洋かぼちゃ	みりん風調味料・料理酒 こいくちしょうゆ・穀物酢 うすくちしょうゆ ベーキングパウダー
20	金	ロールパン ジュリアンヌスープ 鶏肉のポワレ ラタトゥイユ	牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・ベーコン・鶏もも クリーム・ウインナー プロセスチーズ かつお削り節	ロールパン・薄力粉 なたね油・じゃがいも・米	キャベツ・たまねぎ・にんじん はくさい・ほんしめじ・なす ズッキーニ・黄ピーマン トマト缶詰・にんにく	だし・うすくちしょうゆ・バセリ 食塩・こしょう・ケチャップ こいくちしょうゆ
24	火	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 中華春雨サラダ	牛乳 ふかし芋 牛乳	普通牛乳 かに風味かまぼこ 木綿豆腐・豚ひき肉 淡色辛みそ・ローズハム	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉・ごま油 緑豆はるさめ・ごま さつまいも	チンゲンサイ・こねぎ・にんじん きゅうり	だし・うすくちしょうゆ しょうが・にんにくおろし こいくちしょうゆ・ケチャップ 穀物酢・食塩
26	木	麦ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ ヨーグルトサラダ	牛乳 トマトペンネ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 ローズハム・プロセスチーズ 脱脂粉乳・ヨーグルト 鶏ひき肉	米・押麦・パン粉・車糖 かたくり粉・さつまいも マヨネーズ マカロニ・スパゲッティ・なたね油	こまつな・えのきたけ・ほしひじき たまねぎ・にんじん・こねぎ 西洋かぼちゃ・きゅうり・トマト缶詰	食塩・こいくちしょうゆ 本みりん・料理酒・こしょう ケチャップ
27	金	ごはん 洋風スープ 鮭のコーンマヨネーズ焼き ほうれん草のソテー	牛乳 あんずの蒸しパン 牛乳	普通牛乳・しろさけ パルメザンチーズ・ベーコン 脱脂粉乳	米・薄力粉・マヨネーズ 有塩バター・車糖 あんずジャム・なたね油	はくさい・エリンギ・スイートコーン 赤ピーマン・黄ピーマン ほうれんそう・キャベツ ほんしめじ・にんじん	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
28	土	ごはん みそ汁 豚肉とやさいのチャンプルー 大学芋	牛乳 あんぱんまんのおやき 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚もも・木綿豆腐・鶏卵 かつお削り節	米・車糖・さつまいも・ごま油 ごま あんぱんまんおやきせん	たまねぎ・わかめ・キャベツ にんじん・りよくとうもろやし 生しいたけ	こいくちしょうゆ みりん風調味料

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
704 kcal	31.9 g	19.9 g	105.4 g	356 mg	2.8 mg	296 μg	0.56 mg	0.58 mg	36 mg

- ☆ 食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。
- ☆ 25日(水): 遠足のため、お弁当を持参ください。午後おやつは市販菓子を提供します。
- ☆ ふじ組以降に提供する食品(除去: もち・こんにやく・しらたき/変更: 雑穀・押麦→ごはん)
- ☆ あけび・かえで午後おやつ変更: 5日/19日ポンドケーキ→ポテトもち