



# パクパク通信

## 2月号 (2026)

### 1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分

立春の前に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪氣）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）



※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、留意してください。



### 大豆と昆布の煮物

#### (材料)

乾燥大豆・・・50g  
刻み昆布・・・2g  
砂糖・・・大さじ1・1/3  
醤油・・・小さじ1  
塩・・・少々

#### (作り方)

1. 大豆は洗い、一晩浸水させる。
2. 刻み昆布は水で戻す。
3. 鍋にたっぷりの水と大豆を入れ、柔らかくなるまで茹でる。
4. 親指と薬指で豆をつぶしてみて柔らかくなったら刻み昆布、醤油と砂糖を入れ、煮上げる。仕上げに塩を入れる。

### 感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



### 風邪のときの食事



#### おすすめの食材



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行なうことが重要です。

#### \*チャージのご案内\*

お弁当のご予約時にラボカードよりお弁当代金が引き落とされますので、チャージ残高にご留意ください。チャージにつきましてはカフェテリア事務所窓口、下記の金融機関にお振込みが可能です。（銀行振込の場合、反映までに2・3日かかることがありますのでご了承ください。）

横浜銀行 藤沢中央支店 普通 6084730

口座名 特定非営利活動法人 湘南食育ラボ 理事 原田ゆう子(ハラダ ユウコ)

※振込の際は名義人の頭にラボカードナンバーの下6桁を付けてください。

(振込料はご負担ください)

湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 ~ 2026年 2月 ~

NPO法人湘南食育ラボ事務所 0466-90-5474

日付	メニュー	原材料	栄養価	日付	メニュー	原材料	栄養価
2月	家常豆腐	米 豚肉 厚揚げ 人参 しいたけ たけのこ にんにく 生姜 サラダ油 ごま油 味噌 醤油 砂糖 酒 ガラスープ 片栗粉	エネルギー 353 kcal タンパク質 12.1 g 脂質 12.0 g 塩分 0.5 g	16(月)	鶏のから揚げ	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	エネルギー 399 kcal タンパク質 14.1 g 脂質 13.3 g 塩分 1.0 g
	小松菜ともやしのナムル	小松菜 もやし 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま			切干大根の煮物	切干大根 人参 しいたけ 油揚げ ごま油 鰹節 無し 醤油 砂糖 酒 みりん	
	オレンジ	オレンジ			ほうれん草とエリンギのソテー	ほうれん草 エリンギ 醤油 こしょう サラダ油	
3月	バーベキューチキン	米 鶏肉 玉ねぎ にんにく ケチャップ 中濃ソース 砂糖 みりん 醤油	エネルギー 380 kcal タンパク質 13.7 g 脂質 14.1 g 塩分 1.1 g	17(火)	豚肉のポン酢炒め	米 豚肉 醤油 酢 砂糖 酒 ガラスープ オイスターソース ごま油 片栗粉 人参 玉ねぎ	エネルギー 327 kcal タンパク質 15.8 g 脂質 2.7 g 塩分 0.7 g
	小松菜と人参の塩昆布和え	小松菜 人参 塩昆布 ごま			大根とツナの和風竜	大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉	
	フライドポテト	じゃがいも サラダ油 塩			さつまいもとりんごのきんとん	さつまいも りんご 砂糖 塩 レモン汁	
4月	チキンかつ	米 鶏肉 塩 こしょう パン粉 小麦粉 サラダ油 中濃ソース	エネルギー 397 kcal タンパク質 17.2 g 脂質 11.3 g 塩分 0.8 g	18(水) ごはんの日	高野豆腐と野菜の田舎風スープ	高野豆腐 豚肉 人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ 生姜 サラダ油 ガラスープ 酒 塩 こしょう	エネルギー 96 kcal タンパク質 4.1 g 脂質 8.3 g 塩分 0.2 g
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウインナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう バセリ					
	こんにゃくのおかか和え	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油					
5月	豚肉のスタミナ焼き	米 豚肉 玉ねぎ りんご にんにく 生姜 酒 醤油 サラダ油 赤ビーマン もやし	エネルギー 373 kcal タンパク質 14.8 g 脂質 12.1 g 塩分 1.0 g	19(木)	豚肉のかりん揚げ	米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま	エネルギー 335 kcal タンパク質 14.5 g 脂質 7.4 g 塩分 0.6 g
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん サラダ油 ごま油			大根と昆布の煮物	大根 人参 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖	
	かぼちゃのサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩 こしょう			小松菜とじゃこのさっと煮	小松菜 ちりめんじゃこ 鰹節 無し 醤油 みりん	
6月	チキンソテー～粒マスター～ドソース	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 酒 砂糖 醤油 粒マスタード 砂糖 にんにく みりん	エネルギー 307 kcal タンパク質 16.3 g 脂質 6.5 g 塩分 0.9 g	20(金) 全園	豚煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 醤油 砂糖 酒 みりん サラダ油 ごま	エネルギー 322 kcal タンパク質 15.7 g 脂質 6.7 g 塩分 1.3 g
	きゅうりのさっぱり和え	きゅうり いんげん 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま			やみつきピーマン	ピーマン 人参 ツナ ガラスープ 醤油 ごま油	
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩昆布 ごま油			じゃがいもの田舎煮	じゃがいも しらたき 砂糖 みりん 醤油 鰹節 無し	
9月	ポークソテー～カレーソース	米 豚肉 塩 こしょう 玉ねぎ しめじ カレー粉 シナモン コリアンダー クミン ターメリック ナツメグ ケチャップ 中濃ソース 生姜 にんにく 小麦粉 バター 砂糖 コンソメ	エネルギー 342 kcal タンパク質 14.6 g 脂質 8.3 g 塩分 0.8 g	24(火)	油淋鶏	米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 酢 砂糖 ごま油 長ねぎ にんにく 小麦粉 片栗粉	エネルギー 431 kcal タンパク質 14.9 g 脂質 16.6 g 塩分 1.1 g
	さつまいものサラダ	さつまいも 玉ねぎ サラダ油 マヨネーズ 粒マスタード はちみつ			マカロニサラダ	マカロニ 人参 玉ねぎ スイートコーン ハム きゅうり マヨネーズ 砂糖 塩 こしょう	
	小松菜の中華和え	小松菜 にんにく ガラスープ 塩 こしょう ごま油 ごま			ひじき煮	ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 無し 醤油 みりん 砂糖	
10月	生姜焼き	米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油	エネルギー 394 kcal タンパク質 14.1 g 脂質 14.4 g 塩分 1.2 g	25(水)	豚肉のハニーマスター焼	米 豚肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 人参	エネルギー 370 kcal タンパク質 14.1 g 脂質 12.7 g 塩分 0.8 g
	ラタトウイユ	ベーコン スッキーニ なす 玉ねぎ 塩 こしょう オリーブ油 にんにく 唐辛子 トマト水煮 コンソメ ローリエ			人参と竹輪の甘辛煮	人参 竹輪 ごま油 酒 醤油 砂糖 鰹節 無し	
	刻み昆布の煮物	刻み昆布 人参 油揚げ 砂糖 みりん 酒 醤油 鰹節 無し			もやしのナムル	もやし 塩 醤油 砂糖 サラダ油 ごま	
12月	鶏の甘辛炒め	米 鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 サラダ油 にんにく 生姜 玉ねぎ プロッコリー オイスターソース 醤油 砂糖 はちみつ	エネルギー 333 kcal タンパク質 16.9 g 脂質 6.7 g 塩分 1.1 g	26(木)	イタリアン照り焼きチキン	米 鶏肉 酒 醤油 砂糖 にんにく サラダ油 トマト ピーマン 玉ねぎ 塩 こしょう チーズ	エネルギー 398 kcal タンパク質 15.6 g 脂質 14.7 g 塩分 1.1 g
	白菜のツナ炒め	白菜 ツナ ごま油 ガラスープ 塩 こしょう			五目金平	豚肉 ごぼう 人参 れんこん こんにゃく いんげん 酒 砂糖 醤油 ごま油	
	人参の甘酢和え	人参 サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう レーズン			大根の洋風煮	大根 コンソメ バセリ	
13月	ポークチャップ	米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ	エネルギー 356 kcal タンパク質 14.8 g 脂質 8.1 g 塩分 1.3 g	27(金) 全園	回鍋肉	米 豚肉 キャベツ ピーマン 長ねぎ 醤油 酒 にんにく 生姜 甜面醬 豆板醬 片栗粉 サラダ油	エネルギー 387 kcal タンパク質 17.9 g 脂質 7.2 g 塩分 1.0 g
	白菜ときのこのソテー	白菜 しめじ サラダ油 醤油 塩 こしょう			さつまいもといんげんの胡麻和え	さつまいも いんげん ごま 砂糖 醤油 味噌	
	大根のから揚げ	大根 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油			プロッコリーのから揚げ	プロッコリー 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	

※「原材料」には調味料も表示していますが、調味料に含まれるアレルゲンについては、別紙を参照してください。

<お弁当予約の締切時間>3日前の24時までとなります。

<お弁当予約キャンセル>原則として、2日前の24時までとなります。

ただし、お子様の急病等によるキャンセルについては、当日の9時までにラボ事務所までご連絡ください。

湘南学園幼稚園 預かり保育おやつ献立表 ~ 2026年 2月 ~

NPO法人湘南食育ラボ事務所 0466-90-5474

日付	メニュー	原材料	アレルギン	栄養価	日付	メニュー	原材料	アレルギン	栄養価
6(金)	マドレーヌ	ホットケーキミックス バター サラダ油 卵 砂糖	小麦 卵 乳	エネルギー 87 kcal タンパク質 0.9 g 脂質 6.2 g 塩分 0.1 g	18(水)	スコーン(チョコ)	ホットケーキミックス サラダ油 牛乳 チョコレート	小麦 乳	エネルギー 84 kcal タンパク質 1.4 g 脂質 3.6 g 塩分 0.1 g
9(月)	カップケーキ	ホットケーキミックス 卵 砂糖 牛乳 バター	小麦 卵 乳	エネルギー 62 kcal タンパク質 1.1 g 脂質 2.8 g 塩分 0.1 g	19(木)	パウンドケーキ(マープル)	ホットケーキミックス 牛乳 サラダ油 卵 砂糖 ココア	小麦 卵 乳	エネルギー 74 kcal タンパク質 1.4 g 脂質 3.5 g 塩分 0.1 g
10(火)	蒸しパン	ホットケーキミックス 牛乳 サラダ油	小麦 乳	エネルギー 71 kcal タンパク質 1.7 g 脂質 1.6 g 塩分 0.2 g	20(金)	マドレーヌ	ホットケーキミックス バター サラダ油 卵 砂糖	小麦 卵 乳	エネルギー 87 kcal タンパク質 0.9 g 脂質 6.2 g 塩分 0.1 g
12(木)	パウンドケーキ	ホットケーキミックス 砂糖 卵 サラダ油 牛乳	小麦 卵 乳	エネルギー 72 kcal タンパク質 1.3 g 脂質 3.4 g 塩分 0.1 g	24(火)	蒸しパン(抹茶)	ホットケーキミックス 牛乳 サラダ油 抹茶	小麦 乳	エネルギー 72 kcal タンパク質 1.8 g 脂質 1.6 g 塩分 0.2 g
13(金)	マドレーヌ	ホットケーキミックス バター サラダ油 卵 砂糖	小麦 卵 乳	エネルギー 87 kcal タンパク質 0.9 g 脂質 6.2 g 塩分 0.1 g	25(水)	スコーン(チョコ)	ホットケーキミックス サラダ油 牛乳 チョコレート	小麦 乳	エネルギー 84 kcal タンパク質 1.4 g 脂質 3.6 g 塩分 0.1 g
16(月)	カップケーキ	ホットケーキミックス 卵 砂糖 牛乳 バター	小麦 卵 乳	エネルギー 62 kcal タンパク質 1.1 g 脂質 2.8 g 塩分 0.1 g	26(木)	パウンドケーキ	ホットケーキミックス 砂糖 卵 サラダ油 牛乳	小麦 卵 乳	エネルギー 72 kcal タンパク質 1.3 g 脂質 3.4 g 塩分 0.1 g
17(火)	蒸しパン	ホットケーキミックス 牛乳 サラダ油	小麦 乳	エネルギー 71 kcal タンパク質 1.7 g 脂質 1.6 g 塩分 0.2 g	27(金)	マドレーヌ	ホットケーキミックス バター サラダ油 卵 砂糖	小麦 卵 乳	エネルギー 87 kcal タンパク質 0.9 g 脂質 6.2 g 塩分 0.1 g