



2月の献立(予定)



2025年
(令和7年)

日	曜	行事	献立	材料	おやつ	
					10時(未満児)	3時(全員):Kcal
1	土	節分行事食 御飯いりません	巻きずし・すまし汁・みかん 315kcal	焼きのり・きゅうり・かにかま・ツナ・マヨ/豆腐・えのき・お麩・葱 /みかん	ミニりんごジュース 節分おやつ	節分袋菓子 飲むヨーグルト 110
2	日	節分				
3	月		※ちゃんぽん・ごぼうサラダ 412kcal	中華麺・豚肉・えび・玉葱・人参・キャベツ・かまぼこ・葱 /ごぼう・きゅうり・ハム・人参・マヨ	バナナ サッポロポテト	フライドポテト 以:カントリーマーム 230
4	火		松風焼き・キャベツのサラダ コンソメスープ 340kcal	豚ミンチ・鶏ミンチ・玉葱・卵/キャベツ・もやし・きゅうり・人参 マヨ/しめじ・うす揚げ・葱	とんがりコーン キャラメルコーン	ヤクルト・味しらべ ホームパイ 105
5	水		鶏肉のマヨカレー焼き・おなか和え 味噌汁 325kcal	鶏肉/白菜・きゅうり・人参・ちくわ・おなか/里芋・うす揚げ・葱 わかめ	ビスコ コーンポタージュ	おにぎり・佃煮 ミニゼリー・お茶 160
6	木		肉じゃが・切干大根のナムル 335kcal	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸コン・しめじ・グリーンピース /人参・干し大根・木耳・きゅうり・ハム	白い風船 カール	瀬戸の汐揚げ オレオ 140
7	金	さくら 手作りおやつ	揚げきびなごの甘辛煮・添え野菜 とろみスープ 330kcal	きびなご/ブロッコリー・キャベツ/豆腐・大根・人参・かにかま ・葱	塩せん しるこサンド	チョコクリームサンド (未満:苺) 205
8	土		★ハヤシライス・フルーツヨーグルト 395kcal	牛肉・豚肉・しめじ・玉葱・人参/ヨーグルト・バナナ・みかん りんご	おさつスナック つな揚げ	まがり煎餅・きなこ餅 以:ミニチョコ 135
9	日					
10	月		スクランブルエッグ・ピーマン昆布 味噌汁 305kcal	卵・ベーコン・玉葱/ピーマン・人参・えのき・塩昆布/じゃが芋 もやし・うす揚げ・葱	動物ビスケット りんご	サーターアンダギー 220
11	火	建国記念の日				
12	水		※ちゃんこ風煮込みうどん きゅうりとしらすの酢の物 320kcal	うどん・豚肉・白菜・人参・玉葱・しめじ・ちくわ・葱/きゅうり わかめ・しらす・もやし	シガービスケット かつぱえびせん	チョコパイ・ハッピーターン (未満:ミニパン) 235
13	木		豚肉の生姜炒め・人参サラダ 味噌汁 385kcal	豚肉・玉葱/人参・きゅうり・ツナ・マヨ/里芋・うす揚げ・白菜・葱	薄焼きサラダ ハーベスト	源氏パイ ミニサラダ 185
14	金		魚の紅葉焼き・野菜の酢味噌和え じゃが芋のスープ 320kcal	魚・人参・マヨ/キャベツ・きゅうり・もやし・ちくわ/じゃが芋・葱 うす揚げ・玉葱	ベジたべる 鯛あられ	メープルマフィン 230
15	土	マラソン大会	お弁当・ヤクルト(配布) 476kcal			
16	日					
17	月	給食部会	※らーめん・海藻サラダ 350kcal	中華麺・豚肉・キャベツ・もやし・なると・小松菜・葱/わかめ きゅうり・人参・ツナ	きなこ餅 アスパラビスケット	ロアンヌ おとっとと 120
18	火		★豚丼・ひじきの納豆和え 385kcal	豚肉・玉葱・糸コン・えのき・かまぼこ・葱/ひじき・納豆・人参 ツナ	バナナ キャラメルコーン	ヤクルト・揚げ一番 ムーンライト 170
19	水		ポトフ・大根サラダ 330kcal	ベーコン・ウインナー・玉葱・キャベツ・人参・じゃが芋・しめじ /だいこん・ツナ・きゅうり・人参・マヨ	玉子ポーロ サッポロポテト	ばかうけ・ヨーグルト りんごジュース 95
20	木	お誕生日会 お米持参	鬼井・春雨の中華スープ 355kcal	合挽肉・玉葱・卵/春雨・かにかま・キャベツ・人参	星たべよ ビスコ	いちごクロワッサン 245
21	金		魚の蒲焼き・なます・味噌汁 325kcal	魚/大根・人参・きゅうり/南瓜・玉葱・葱	塩せん マンナビスケット	ぱりんこ バナナ 155
22	土		おでん・もやし和え 315kcal	鶏肉・大根・人参・さつま揚げ・厚揚げ・ウインナー・糸コン・昆布 /キャベツ・きゅうり・もやし・コーン	白い風船 しるこサンド	おにぎり・佃煮 ミニゼリー・お茶 160
23	日	天皇誕生日				
24	月	振替休日				
25	火		さつま揚げ・ポイル野菜 味噌汁 350kcal	魚のすり身・豆腐・玉葱・コーン/キャベツ・人参/里芋・大根 葱	つな揚げ シガービスケット	焼き芋 145
26	水	ひまわり 手作りおやつ	ビーフン炒め・味噌汁 420kcal	ビーフン・豚肉・ベーコン・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・卵 /もやし・豆腐・葱	みかん コーンポタージュ	ホットケーキ 180 (以上:ミルクココア)
27	木		★麻婆豆腐丼・ナムル 325kcal	豚ミンチ・豆腐・玉葱・人参・椎茸・にら/もやし・キャベツ かにかま・きゅうり	カール 動物ビスケット	ヤクルト・ぼたぼた焼き チョコスクッキー 195
28	金		鮭のごまだれかけ・ブロッコリーのマヨ和え わかめスープ 325	鮭・長葱/ブロッコリー・人参・きゅうり・ハム/えのき・わかめ・葱	ハーベスト ベジたべる	雪の宿 りんご 140

- 青字で書かれている献立は新メニューになります。お子さんが食べたことがない食材がないか確認をお願いします。
- 3時の間食はヤクルトの日以外、全てに牛乳が付きまます。間食は1日の不足分のエネルギーと栄養素を考慮して提供しております。
- エネルギー表記については昼のご飯(185kcal・120g)、間食の牛乳(100Kcal)込みで計算してあります。
- 丼物やカレーの日(★の日)はご飯を多めにに入れて下さい。
- ※の日はご飯の量少なめにして下さい。
- 3時のおやつのみどい色のメニューは手作りおやつです。

<旬の食材>

- ・大根・春菊・かぶ・ブロッコリー
- ・小松菜・わかめ
- ・たら・白魚・ワカサギ

・2/1(土)の節分行事の日は以上児組さんはご飯は*いりません*。
・2/20(木)のお誕生日会はお米持参でお願いします。



2025年(令和7年)



2月 給食だより



新しい年を迎えて1か月があっという間に過ぎました。暦の上では2月は立春ですが、まだまだ寒さの厳しい時期です。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、毎日の食事ですっかりと栄養のあるものを食べて春を迎えましょう(*^^*)

★先月の献立★

1/22 (水) の給食メニューは・・・きびなごのごま絡め、ポイル野菜、豚汁でした！

野菜が少し多いようでしたがよく食べていました！きびなごはおかわりをする園児もいました◎

園では、毎月1回は給食に「きびなご」料理が献立にあります。

最近ではぱんだ組のこども達も上手に噛める様になりました。ご家庭でもぜひ食卓の1品に登場してみてください☆彡

ひよこ組 ※きびなご→かんぱちになっています。

ぱんだ組 きびなご・かんぱちを提供。



ちゅーりっぷ組 御飯80g (例) ・きびなご3尾



さくら組 御飯100g (例) ・きびなご3尾

来月からきりん組↑同様に
きびなごのみの提供予定です。



・きりん組
→きびなご2尾
・ひまわり組
→きびなご4尾
提供しました ^^)

※以上児も参考として御飯(例)がついた写真になっています。今後とも、個々の状態に応じた米飯の量のご持参を
よろしくお願い致します。

<きびなごのごま絡めレシピ>

材料	幼児1人分
きびなご	3尾
片栗粉	5g
油	4g
濃口醤油	2g
砂糖	1g
みりん	1g
しょうがおろし	1g
水	3g
白ごま	適量

作り方

- ①Aを鍋にいれて、火にかけて軽く煮詰める。
- ②きびなごに片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ③揚げたきびなごと①を絡ませて完成 ✨

★きびなご

丈夫な骨づくりに必要なカルシウム・ビタミンDも豊富に含まれています。
他にも、たんぱく質の合成・分解をサポートするビタミンB₆、貧血予防に働くビタミンB₁₂、血液をサラサラにするEPA・DHAが含まれています。

～節分行事～



旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

○恵方巻きと具材7種類の意味と由来

恵方巻には、7種類の具材を入れるのが一般的です。これは、縁起が良いとされる「七福神」に由来しています。

7種類の具材を巻くことは七福神の「福を巻き込む」、食べることには「幸福を取り込む」といった意味が込められています。

具材の種類は明確な決まりはありませんが、基本的には穴子やうなぎ・えび・かんぴょう・椎茸・きゅうり・だし巻き卵

・桜でんぶが使われています。

☆穴子やうなぎ・・・穴子やうなぎは姿かたちが長いことから、「長寿」を意味する。

☆えび・・・ひげが長く腰が曲がっているため、「長寿」の象徴ともされている。

☆かんぴょう・・・細長いかんぴょうにも「長寿」の意味が込められている。

☆椎茸・・・椎茸は古くから神様のお供え物とされていた縁起の良い食材。形が陣笠に似ていることから、「身を守ってくれる」ことを意味している。

☆きゅうり・・・「九(きゅう)利(り)」の語呂合わせから「9つの利をもたらす」ことを表すとされている。

☆だし巻き卵・・・卵の黄色を金に見立て「財の豊かさ」「金運」と表すとされている。

☆桜でんぶ・・・原料の鯛と「おめでたい」の語呂合わせで、縁起食材とされています。

