

# 2025年 2月 給食献立表

日(曜日)	献立	材 料 名				午後おやつ (手)は手作り
		赤(血や肉になる)	緑(体の調子を整える)	黄(力や体温になる)	その他	
1(土)						
3 (月)	千切り大根と豚肉の炒め煮 小魚 豆まき いわしのつみれ汁	豚肉・油揚げ・鰹節 かえりちりめん いわし煮干し・鰹節・味噌	千切り大根・人参・三度豆 大根・人参・ごぼう・ねぎ・生姜	三温糖	醤油・みりん 酢	バナナ お菓子 牛乳
4 (火)	鮭のソテー かぼちゃのサラダ 白菜ときのこのスープ	鮭 ハム ベーコン・昆布・鰹節	かぼちゃ・玉ねぎ・コーン・人参・きゅうり 白菜・人参・えのき・しめじ・パセリ	小麦粉・バター・油 マヨネーズ・じゃが芋	塩 塩・レモン果汁 コンソメ・醤油・塩	黒豆ケーキ(手) 0歳 蒸しパン 牛乳
5 (水)	筑前煮 小魚 小松菜と玉ねぎの味噌汁	鶏肉・鰹節・ちくわ かえりちりめん わかめ・味噌・煮干し	人参・れんこん・ごぼう・三度豆・竹の子・干し椎茸 小松菜・玉ねぎ・ねぎ	三温糖・こんにやく	みりん・醤油 酢	ヨーグルト  お菓子
6 (木)	野菜ビーフン 小魚 麩とわかめの味噌汁	豚肉 かえりちりめん 味噌・わかめ・煮干し	キャベツ・人参・ピーマン・椎茸・もやし・玉ねぎ 玉ねぎ・ねぎ	ビーフン・油  麩	コンソメ・中華だし・醤油 酢	コーンフレークボール(手) 0.1歳 みかん・お菓子 牛乳
7 (金)	チャプチェ 小魚 わかめスープ	牛肉 かえりちりめん わかめ・ツナ・昆布	ほうれん草・人参・ピーマン・赤パプリカ・にんにく 玉ねぎ・人参・もやし・パセリ	春雨・ごま油・三温糖・ごま ごま	塩・醤油 酢 醤油・鶏がら・塩	チーズ お菓子 牛乳
8(土)						
10 (月)	親子汁 小魚 キャベツのごま酢和え	鶏肉・卵・蒲鉾・鰹節 かえりちりめん ひじき	玉ねぎ・人参・椎茸・ねぎ キャベツ・人参・きゅうり	三温糖・片栗粉 三温糖・ごま	醤油・みりん 酢 酢・醤油・塩	りんご 0歳 バナナ お菓子 牛乳
<b>11(火) 建国記念の日</b>						
12 (水)	大豆入りじゃこご飯 唐揚げ きゅうりとツナのサラダ お誕生日会 じゃが芋のスープ	ちりめんじゃこ・大豆・昆布 鶏肉 ツナ ベーコン・鰹節・牛乳	きゅうり・キャベツ・人参・コーン 玉ねぎ・人参・パセリ	米 小麦粉 油 じゃが芋・小麦粉・マーガリン	塩・醤油 酢・塩・レモン果汁 コンソメ・塩	ケーキ 0.1歳 蒸しパン 牛乳
13 (木)	高野豆腐そぼろ煮 小魚 かす汁	高野豆腐・鶏ミンチ・鰹節 かえりちりめん 豚・ちくわ・油揚げ・煮干し・鰹節	玉ねぎ・ミックスベジタブル 大根・人参・椎茸・ねぎ	三温糖・片栗粉 こんにやく	醤油・みりん 酢 酒かす・醤油・みりん	チーズ入りおやき(手) 0歳 ふかしじゃが芋 牛乳
14 (金)	ポークカレー ミックスサラダ	豚肉 ハム	玉ねぎ・人参 人参・きゅうり・キャベツ・コーン	じゃが芋・油・マーガリン マヨネーズ	カレー粉・カレールウ・コンソメ・ケチャップ	飲むヨーグルト 0.1歳 牛乳 お菓子
15(土)						
17 (月)	トマトとツナのスパゲティ 小魚 かぶのスープ	ツナ かえりちりめん ベーコン・鰹節・昆布	トマト缶・玉ねぎ・人参・にんにく・パセリ・生姜 かぶ・玉ねぎ・人参・椎茸	スパゲティ・オリーブオイル・三温糖	ケチャップ・コンソメ・ウスターソース・塩 酢 醤油・コンソメ・塩	みかん お菓子 牛乳
18 (火)	鯖のカレー煮 小松菜の納豆和え 三つ葉と油揚げの味噌汁	鯖・鰹節 納豆・鰹節 油揚げ・味噌・煮干し	小松菜・人参・えのき 玉ねぎ・人参・三つ葉	三温糖・片栗粉 三温糖	醤油・みりん・カレー粉・酒 醤油・みりん	マーマレードケーキ(手) 0歳 蒸しパン 牛乳
19 (水)	鶏肉の味噌炒め 小魚 かきたま汁	鶏肉・味噌 かえりちりめん 卵・鰹節・蒲鉾・わかめ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・にんにく ねぎ・玉ねぎ	三温糖・片栗粉 片栗粉	醤油・酒 酢 塩・醤油・みりん	ヨーグルト  お菓子
20 (木)	つくねの照り焼き 春雨サラダ 白菜としめじの味噌汁	鶏ミンチ・卵 ハム 油揚げ・味噌・煮干し	ミックスベジタブル・玉ねぎ・生姜 きゅうり・人参・もやし・コーン 白菜・しめじ・ねぎ	三温糖・パン粉・片栗粉 春雨・砂糖・ごま油	塩・酒・みりん・醤油 醤油・酢・レモン果汁	黒糖蒸しパン(手) 0歳 みかん・お菓子 牛乳
21 (金)	麻婆豆腐 小魚 千切り大根のスープ	豆腐・豚ミンチ・味噌 かえりちりめん 鰹節	玉ねぎ・人参・にら・ねぎ・生姜・にんにく 千切り大根・人参・にんにく・ねぎ・えのき	片栗粉・三温糖 ごま油	醤油 酢 醤油・鶏がら・塩・酒	チーズ お菓子 牛乳
22(土)						
<b>24(月) 振替休日</b>						
25 (火)	ポークビーンズ 小魚 チンゲン菜とベーコンのスープ	豚肉・大豆 かえりちりめん ベーコン・昆布・鰹節	玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト缶 チンゲン菜・玉ねぎ・コーン	じゃが芋・マカロニ・片栗粉・三温糖・油	ケチャップ・コンソメ・塩・醤油 酢 コンソメ・醤油	りんご 0歳 バナナ お菓子 牛乳
26 (水)	鮭の塩焼き キャベツときゅうりのおかか和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	鮭 鰹節 油揚げ・味噌・煮干し	キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・ねぎ	じゃが芋	塩 醤油	ヨーグルト  お菓子
27 (木)	鶏肝のしぐれ煮・小魚 ナムル風煮浸し 大根と人参の味噌汁	鶏肝 かえりちりめん 油揚げ 味噌・煮干し・わかめ	生姜 ほうれん草・人参・もやし・生姜 大根・人参・ねぎ	三温糖・油 三温糖・ごま油	醤油・みりん 酢 醤油・酢・塩	バナナケーキ(手) 0歳 バナナ入り蒸しパン 牛乳
28 (金)	ビーフシチュー コールスローサラダ	牛肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース・マッシュルーム キャベツ・人参・きゅうり・コーン	じゃが芋・油 マヨネーズ・砂糖	シチュールー 酢・塩	パン 0.1歳 ロールパン 牛乳

- ★ ことり組と離乳食の間は、りんごは提供しません。
- ★ 幼児組は、主食(白ご飯又はパン)が毎日要ります。
- ★ 幼児組は、お誕生日会(12日)は、主食は要りません。

# 食事だより



暦の上では「春」ですが一年で一番寒いのが2月です。  
風邪やインフルエンザが流行するこの季節！  
バランスの良い食事と十分な睡眠をとり  
風邪に負けない元気な体をつくりましょう。



大豆にはどんなパワーがあるかな…  
お肉や卵に負けないたんぱく質や鉄、カルシウム  
食物繊維など自然のバランス栄養食なのです。  
大豆からできる食材には、煮豆・豆腐・納豆・しょうゆ  
きなこ・おから・ゆばなどがありますね。  
ぜひ色々な食材から大豆パワーを吸収しよう！



## 節分いわしの厄払いで幸せな一年を！

節分に飾る「節分いわし」は、西日本や関東・東北の一部地域でおこなわれている厄払いの風習です。

また、行事食にいわしを食べることに無病息災の意味があります。  
ぜひ、ご家庭でも取り入れてみてくださいね。

### 保育園でも節分の日にいわしが登場するよ☆

～いわしのつみれ汁レシピ～

幼児1人分

いわしの団子	20
大根	10
人参	8
ごぼう	4
ねぎ	2
かつおだし/煮干し	1.2
味噌	4.8

- ①だしをとる
- ②冷凍つみれを蒸して火を通す
- ③大根・人参・ごぼうをだしで煮る
- ④味噌を入れる
- ⑤つみれを入れて完成

