



2月 給食献立表



日	曜	3歳未満児		副 食		午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食	献立名	食材料名	献立名	食材料名
1	土	牛乳 あられ				お茶 せんべい	
3	月	牛乳 マンナビス ケット	ご飯	鬼の金棒	豆腐、鶏肉、ひじき(乾)、人参、酒、砂糖、みそ、しょうゆ、片栗粉、ごぼう、油、みりん	牛乳 パウムクーヘン	
				おかか和え	小松菜、キャベツ、人参、かつお節、しょうゆ		
				白菜ともやしのみそ汁	白菜、もやし、人参、油揚げ、ねぎ、みそ、煮干し(だし用)		
				ミニゼリー	ミニゼリー		
4	火	牛乳 クラッカー	ご飯	キャベツとひき肉のパン焼き	キャベツ、玉ねぎ、合い挽き肉、卵、塩、カレー粉、パン粉、油、お好み焼きソース	牛乳 ポップコーン	
				小松菜のおかか和え	白菜、小松菜、人参、ちくわ、かつお節、砂糖、しょうゆ		
				しめじと玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、しめじ、人参、ねぎ、みそ、煮干し(だし用)		
5	水	牛乳 乾パン	ご飯	スタミナ納豆	納豆、鶏肉、人参、ねぎ、しょうが、にんにく、ごま油、しょうゆ	牛乳 ★フレンチトースト	食パン、卵、牛乳、砂糖、 バター
				干草和え	ほうれん草、もやし、えのきたけ、人参、ハム、砂糖、しょうゆ、油		
				麩のすまし汁	大根、玉ねぎ、人参、わかめ(乾)、麩、かつお節(だし用)、しょうゆ、塩		
6	木	牛乳 ビスコ	ご飯	肉うどん	ゆでうどん、玉ねぎ、かまぼこ、豚肉、しいたけ、人参、ねぎ、煮干し(だし用)、しょうゆ、砂糖、酒、塩	牛乳 芋けんぴ	
				白菜とツナのごま酢和え	白菜、ツナ油漬缶、人参、酢、砂糖、塩、ごま		
				ショアマスカット(小)	脱脂粉乳(国内製造)、マスカット果汁、還元麦芽糖水あめ/乳酸Ca、安定剤(ペクチン)、香料、ピロリン酸鉄、甘味料(スクラロース)、葉酸、ビタミンD		
7	金	牛乳 塩せんべい	ご飯	豚肉のしょうが焼き	豚肉、酒、しょうゆ、しょうが、油、砂糖	牛乳 ビスケット	
				芋とひじきのサラダ	さつまいも、ブロッコリー、人参、ひじき(乾)、ツナ油漬缶、マヨネーズ、しょうゆ		
				白菜のスープ	白菜、豆腐、人参、ねぎ、ごま油、ごま、中華スープ、しょうゆ、塩		
8	土	牛乳 ウエハース				お茶 せんべい	
10	月	牛乳 ビスコ	ご飯	鶏とソフトのクリーム煮	鶏肉、あさり(むき身)、えび、玉ねぎ、じゃがいも、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、洋風だしの素、塩、こしょう、生クリーム、粉チーズ	牛乳 ★梅干しパンケーキ	ホットケーキミックス、無糖ヨーグルト、梅干し、バター、油
				りんごサラダ	りんご、ブロッコリー、キャベツ、干しぶどう、油、酢、砂糖、塩、こしょう		
				ミニゼリー	使用するゼリー参照		
12	水	牛乳 ビスケット	ご飯	豚肉のスタミナ揚げ	豚肉、塩、こしょう、片栗粉、油、じゃがいも、グリーンピース、ごま、しょうゆ、みりん、にんにく	牛乳 ★豆腐団子	白玉粉、豆腐、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉
				小松菜とキャベツの和え物	小松菜、キャベツ、人参、砂糖、しょうゆ		
				白菜と油揚げのみそ汁	白菜、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、煮干し(だし用)、みそ		
13	木	牛乳 玄米フレーク	ご飯	鶏肉のりんごソース煮	鶏肉、塩、油、玉ねぎ、ウスターソース、ケチャップ、りんご	牛乳 おかき	
				中華風和え物	チンゲン菜、人参、卵、もやし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油		
				さつまいも	さつまいも、大根、人参、ごぼう、油揚げ、ねぎ、煮干し(だし用)、みそ		
14	金	牛乳 せんべい	ご飯	五目焼きそば	焼きそばめん、玉ねぎ、キャベツ、豚肉、もやし、人参、油、お好み焼きソース、青のり、かつお節	牛乳 ビスコ	
				わかめスープ	白菜、豆腐、わかめ(乾)、コーン、ねぎ、中華だしの素、塩		
				りんご	りんご		
15	土	牛乳 ポーロ				お茶 フリッツ	
17	月	牛乳 おかき	ご飯	白身魚の照り焼き	メルルーサ、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、酒	牛乳 バナナ	バナナ
				ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン缶、ハム、酢、油、塩		
				フォー	米粉めん、えび、豆腐、玉ねぎ、もやし、人参、ねぎ、中華だしの素、しょうゆ、ごま油		
18	火	プリン	ご飯	大豆入りカレーシチュー	豚肉、にんにく、しょうが、油、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ゆで大豆、カレーパウダー、ケチャップ、ウスターソース、砂糖	野菜ジュース ★小豆蒸しパン	小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、塩、つぶあん
				切干大根のサラダ	切干大根、人参、わかめ(乾)、かに風味かまぼこ、砂糖、酢、ごま油、ごま、しょうゆ		
				オレンジ	オレンジ		
※ 19	水	牛乳 ポーロ	ご飯	魚のオニオンマヨネーズ焼き	さわか、塩、こしょう、玉ねぎ、マヨネーズ、粉チーズ、油	牛乳 せんべい	
				青菜の彩り和え	ほうれん草、人参、キャベツ、コーン缶、油、しょうゆ、砂糖		
				豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、煮干し(だし用)、みそ		
20	木	牛乳 クラッカー	ご飯	きぬ煮	鶏肉、しょうが、じゃがいも、人参、こんにゃく、しめじ、さつま揚げ、いんげん、厚揚げ、昆布(だし用)、酒、油、みりん、しょうゆ、砂糖	牛乳 ★もちもちから	おから、牛乳、片栗粉、油、酒、しょうゆ、砂糖
				大豆サラダ	ゆで大豆、キャベツ、人参、ハム、マヨネーズ		
				ヨーグルト	脱脂粉乳(国内製造)、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、全粉乳、ゼラチン、寒天/乳酸Ca、香料、ピロリン酸鉄		
21	金	牛乳 乾パン	ご飯	あさりハンバーグ	豚肉、玉ねぎ、あさり水煮缶、卵、パン粉、塩、油、ケチャップ	牛乳 黒糖	
				きゃべつのごま酢和え	キャベツ、小松菜、人参、ちくわ、ごま、酢、砂糖、しょうゆ		
				白菜のみそ汁	白菜、油揚げ、人参、ねぎ、煮干し(だし用)、みそ		
22	土	牛乳 ビスケット				お茶 芋けんぴ	
25	火	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	れんこん入りミンチカツ	豚肉、れんこん、玉ねぎ、にら、キャベツ、カレー粉、小麦粉、にんにく、小麦粉、卵、パン粉、油、ウスターソース	牛乳 クッキー	
				小松菜のナムル	小松菜、ほうれん草、人参、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油、ごま		
				五目みそ汁	大根、人参、白菜、さつまいも、油揚げ、ねぎ、煮干し(だし用)、みそ		
26	水	牛乳 ポーロ	ご飯	けんちん煮	豆腐、鶏肉、大根、人参、ごぼう、里いも、しめじ、こんにゃく、ねぎ、ごま油、昆布(だし用)、かつお節(だし用)、砂糖、酒、しょうゆ、みりん	牛乳 ★カルシウムラスク	食パン、バター、粉チーズ、青のり、ごま
				青菜の納豆和え	小松菜、人参、納豆、しょうゆ、かつお節		
				バナナ	バナナ		
27	木	牛乳 ウエハース	ご飯	ひらりあげ	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、卵、マッシュポテト、油、砂糖、ウスターソース、みそ、片栗粉	お茶 ★切干大根の混ぜおにぎり	米、切干大根、人参、油揚げ、酢、砂糖、しょうゆ、塩、焼きのり
				キャベツとほうれん草のサラダ	キャベツ、ほうれん草、人参、かまぼこ、マヨネーズ、しょうゆ		
				白菜とえのきたけのすまし汁	白菜、人参、えのきたけ、ねぎ、昆布(だし用)、かつお節(だし用)、しょうゆ、塩		
28	金	牛乳 マンナビス ケット	ご飯	中華丼	白菜、人参、干しいたけ、玉ねぎ、豚肉、むきエビ、かまぼこ、チンゲン菜、ごま油、中華味、しょうゆ、酒	牛乳 シフォンケーキ	植物クリーム、みかん缶
				小松菜とシーチキンのサラダ	小松菜、キャベツ、人参、シーチキン、マヨネーズ、塩こしょう		
				すまし汁	大根、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、花かつお、しょうゆ		
				ミニゼリー	ミニゼリー		

◎18(火)はカレーのメニューです。白ご飯を多めにもってきてください。(きく、すみれ、さくら)
 ◎28(金)は、お誕生会メニューです。白ご飯を多めにもってきてください。(きく、すみれ、さくら)

★は手作りおやつ
 ※産地産消メニュー



暦の上では春を迎えます

まだまだ寒さが厳しい2月。冷え込む日と寒さが和らぐ日をくり返ししながら、春が少しずつ近づいてきます。寒暖差で体調をくずしやすい時期なので、バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、元気に過ごしていきましょう。

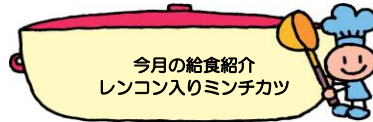
◎2月の給食の目標

◎お皿をもって、食べましょう。

- ・ガチャガチャ食器の音をたてない。
- ・ひじをついたり、せなかを丸めて食べない。

おうちのかたへ

・食事のマナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにすすめるためと他人に不愉快な思いをさせないための両方あります。ご家庭でも実践していきましょう。



節分
春を迎える立春の前日(2025年は、2月2日)を「節分」と呼んでいます。鬼(悪い気)を追い出すために煎った豆をまき、年の数だけ豆を食べます。

1人分	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・豚ひき肉-40g ・れんこん-10g ・玉ねぎ-15g ・ニラ-3g ・キャベツ-1.0g ・カレー粉-0.5g ・小麦粉-3g ・にんにく-少々 ・小麦粉-4g ・卵-5g ・パン粉-6g ・油(揚げ油) 	<p>①れんこんは角切り。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにして炒めて粗熱をとる。ニラ、キャベツはみじん切りにしてサッと茹でて水気を切る。</p> <p>②ボウルに豚ひき肉、①、カレー粉、パン粉、塩少々を入れてよく混ぜ合わせる。食べやすい大きさに形を整える。</p> <p>③②に小麦粉→卵→パン粉の順につけ、油で揚げる。</p>

～旬の野菜～

ブロッコリー



しゅんのやさい



お知らせ
・2/12(水)
さくらきっちん
みそ玉作り



元気ちゃんタイムで、七草の話を聞きました。

さくらきっちんで、七草を切りました。給食で七草雑炊に入れて、食べました。



たのしくたべようニュース

おやつ大切な役割

子どものおやつには、足りないエネルギーや栄養素を補ったり、気分転換やリラックスをさせたりする大切な役割があります。おやつの内容や、食べ方のポイントを紹介します。



子どもにとっては食事の一部です

幼児は、成長のために多くのエネルギーと栄養素が必要ですが、消化器官が未発達なため、1日3回の食事だけでは十分な量をとることが難しいです。そのため、おやつを食事の一部と考え、エネルギーや栄養素、水分を補えるように与えましょう。

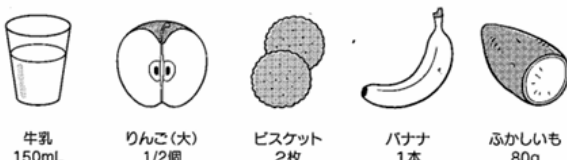
どのくらいどれくらい? エネルギー量

1日に必要なエネルギーの10~20%程度が目安です。子どもの体格、運動量、食事量などによって異なりますが、1~2歳児は100~150kcalを1日1~2回にわけて、3~5歳児は150~260kcalを1日1回が目安です。おやつの組み合わせは、下記を参考にしてください。

決めた方がいいの? 時間

食事との間隔を2~3時間あけ、決まった時間に食べさせるようにします。食べたがる時に与えると、食事の時におなかがすかず、平穏の原因になることもあります。休日も、平日と同じ時間に食べさせるように心がけましょう。

100kcalの間食の目安



何がいの? おやつの内容

おやつは食事の一部なので、栄養バランスを考えて食べることが大切です。赤・黄・緑のグループの食品を、おやつにも取り入れましょう。また、市販の菓子だけではなく、乳製品やごはん、いも、果物、野菜なども望ましいおやつです。

おもに体をつくるものになる 赤のグループ	おもにエネルギーのものになる 黄のグループ	おもに体の調子をととのえるものになる 緑のグループ
牛乳 するめいか チーズ	ふかしいも 蒸しパン せんべい	トマト りんご みかん 野菜スティック

楽しいおやつの時間

子どもにとっておやつは、エネルギーや栄養素を補うだけではなく、気分転換や安らぎを感じる、食事とはまた違う楽しみの時間です。親子で一緒におやつをつくらせたり、盛りつけを楽しんだりしてみましょう。



誤えんや窒息を防ぎ、安全に食べるために

声かけや見守り

食べている時には、口に入れ過ぎないこと、よくかむこと、水分でのどを潤しながら食べることを守るために、声をかけてください。また、食べ物を口に入れたまま遊んだり、話したり、寝転んだりしないように、おとなが見守ることも重要です。

食べ物の工夫

丸く表面がつるつるのミニトマトは、1/4に切ったり加熱したりします。ぶどう、さくらんぼも1/4に切り、種を除きます。粘着性が高いもちや白玉だんご、丸のみしやす乾いた豆や種実類は、のどに詰まりやすいので、5歳以下には与えません。