



2がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	給食	主な食品			345歳児栄養量	おやつ
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	午後
1	土	ごはん 花麩味噌汁 鶏の照り焼き ひじきの煮物 みかん	米 花麩 ごま 三温糖/米 ごま	鶏肉 みそ/塩昆布	えのき 長ねぎ ひじき、にんじん いんげん しいたけ しょうが みかん	558・17.0 440・14.5	ごま塩昆布おにぎり 麦茶
2	日	節分					
3	月	そぼろ丼 ほうれん草の味噌汁 スティックサラダ りんご	米 片栗粉 オリーブ油 三温糖 ごま油/かぼちゃあんぱん あんぱん 食パン ジャム	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ/牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草 きゅうり 大根 しょうが りんご	595・19.2 444・16.0	0.12歳児：かぼちゃあんパン・牛乳 3.45歳児：遊べるパン あんパン・かぼちゃあんぱん・食パン (ジャム添え)・りんごジュース
4	火	ごはん 小松菜のすまし汁 さばの塩こうじ焼き 五目煮豆 いよかん	米 三温糖/スパゲティ	さば 大豆 豆腐/鶏肉	小松菜、えのき、たけのこ、にんじん、れんこん いんげん いよかん/玉ねぎ、にんじん ピーマン	458・18.5 362・16.0	ナポリタン 麦茶
5	水	丸パン じゃがいものスープ マカロニグラタン オニオンレッシングサラダ ぶどうゼリー	パン、マカロニ、ホワイトルウ、小麦粉、オリーブ油、三温糖/米	鶏肉 牛乳 パター チーズ ゼラチン	じゃがいも、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん、ぶどうジュース りんご缶/さつまいも 青菜ごはんの素	534・16.6 434・13.5	花畑ご飯 麦茶
6	木	キッズわかめラーメン もやし棒棒鶏 ヨーグルト(みかんヨーグルト)	中華麺 ごま 三温糖/米	豚肉 かまぼこ 鶏肉 わかめ みそ ヨーグルト/みそ	長ねぎ もやし きゅうり(みかん缶)	534・22.7 393・15.4	五平もち 麦茶
7	金	ごはん けんちん汁 鶏のごま味噌焼き きゅうりのゆかり和え いよかん	米 三温糖 ごま/うどん 三温糖 天かす	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ/鶏肉	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 里芋 きゅうり キャベツ ゆかり いよかん/ほうれん草 長ねぎ	461・21.0 350・17.8	たぬきうどん 麦茶
8	土	ごはん 小松菜のスープ 鶏肉のオニオン焼き ポテトサラダ みかん	米 じゃがいも マヨネーズ風味調味料 オリーブ油 三温糖/食パン ジャム	鶏肉	小松菜 しめじ 玉ねぎ にんじん きゅうり みかん	585・21.0 414・13.4	りんごジャムトースト 麦茶
9	日						
10	月	玄米(ごはん) 小松菜の味噌汁 豚肉とかぶのさっと煮 ほうれん草のおかか和え りんご	米 玄米 三温糖 片栗粉/小麦粉 三温糖 ごま油	豚肉 みそ/小麦粉 豚肉	小松菜 しめじ かぶ いんげん ほうれん草、キャベツ にんじん りんご/ にんじん さつまいも	559・19.5 460・15.5	チヂミ 麦茶
11	火	建国記念日					
12	水	マーボー丼 チンゲン菜のスープ 切干大根のサラダ いよかん	米 三温糖 片栗粉 ごま油/パン生地 三温糖	豆腐 豚肉 みそ/豚肉 鶏肉 チーズ 牛乳	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ チンゲン菜 しめじ 切干大根 きゅうり いよかん/玉ねぎ にんじん	602・23.7 462・18.1	ミートピザパン 牛乳
13	木	きびごはん 白菜のすまし汁 さわらのごま味噌焼き 筑前煮 せとか	米 きび ごま 三温糖/小麦粉 三温糖 ごま	さわら 鶏肉 みそ/牛乳	白菜 しいたけ ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ しいたけ せとか	567・13.4 425・9.8	ごまちゃんすこう 麦茶
14	金	丸パン/年長ドックパン オニオンスープ タンドリーチキン 野菜炒め りんご	パン カレー粉 三温糖/米 ごま油	鶏肉 ヨーグルト/じゃこ	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン りんご にんにく/小松菜	444・18.0 357・15.7	じゃこごはん 麦茶
15	土	ごはん じゃがいものスープ チキンチャップ フレンチサラダ りんご	米 オリーブ油 三温糖/米	鶏肉	じゃがいも 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご/ゆかりふりかけ	461・16.4 324・11.5	ゆかりおむすび 麦茶

2月2日は節分です



はるをむかえる りっしゅんのぜんじつを せつぶんといいます。むかしの おおみそかにあたるひで わるいオニをおいはらって あたらしいとしになるように ねがいをかけて まめまきをします。
「オニはそと〜ふくはうち〜」とこえをだしながら まめをまき としのかずだけ まめをたべることで やくよけをします。
また、この日に「恵方巻」を吉方(2025年は西南西)を向いて食べると縁起がよいとされています。



大豆を食べよう!

大豆は日本で最も利用されている豆です。
炒り豆や煮豆などだけではなく みそ・しょうゆ・豆腐・豆乳・納豆・きなこなど、さまざまな食品に加工されていて、日々の食生活に欠かせない食品です。
大豆は「畑の肉」と呼ばれるようにたんぱく質や脂質が豊富で、ビタミンやミネラル、また大豆イソフラボンなどの大豆特有の体によい成分も含まれています。手軽に使える水煮の大豆をカレーやサラダなどにトッピングして、大豆の栄養を食事にとり入れましょう。



～今月の初物～
13日 **せとか** が出ます。

※0・1歳児は、個別に必要に応じて朝おやつを提供しています。

※乳児は、給食の一部を（ ）内のものに変更しています。

※食材料調達都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給食	主な食品			345歳児栄養量	おやつ
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	午後
16	日						
17	月	肉うどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりの酢の物 いよかん	うどん ごま 三温糖 糖 油小麦粉/米 ごま油	豚肉 ちくわ わかめ しらす 青のり 焼豚	にんじん 玉ねぎ きゅうり りんご /たけのこ 玉ねぎ にんじん ピーマン	539・21.9 415・16.8	チャーハン 麦茶
18	火	ごはん ほうれん草のスープ 鶏肉サルサソースかけ 野菜ソテー ヨーグルト (みかんヨーグルト)	米 片栗粉 三温糖 バター/小麦粉 天 かす 三温糖	鶏肉 ヨーグルト/ 豚肉 青のり	ほうれん草 えのき 玉ねぎ ピー マン トマト缶 ブロッコリー キャベツ れんこん にんじん (み かん缶) /じゃがいも キャベツ	446・17.7 322・12.0	お好み焼き 麦茶
19	水	ごはん なめこの味噌汁 豚肉とじゃがいものバター醤油炒め 白菜の浅漬け せとか	米 じゃがいも バ ター 三温糖 油/ 米	豚肉 豆腐 みそ 昆布/チーズ 青の り	なめこ みつば 玉ねぎ にんじん いんげん 白菜 きゅうり せとか	493・18.4 374・14.3	チーズおやき 麦茶
20	木	ごはん 玉ねぎ味噌汁 たらのみぞれかけ キャベツのゆかり和え りんご	米 片栗粉 油 三 温糖/ホットケーキ ミックス 小麦粉 油 三温糖 粉糖	たら 油揚げ みそ /牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 大根 きゅうり キャベツ ゆかり りんご	585・21.0 396・13.1	ヨーグルトケーキ 牛乳
21	金	キーマカレー しめじのスープ クルトンサラダ いよかん	米 カレールウ 小 麦粉 クルトン オ リーブ油 三温糖/ 焼きそば麺 油	豚肉 わかめ/豚肉 青のり	玉ねぎ にんじん グリンピース しょ うが にんにく しめじ キャベツ きゅうり パプリカ いよかん/キャ ベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン	499・12.0 382・9.0	焼きそば 麦茶
22	土	ごはん、チンゲン菜のスープ 鶏のごま味噌焼き、切干大根の煮物 せとか	米 三温糖 ごま/ 食パン いちごジャ ム	鶏肉 みそ/きな粉	チンゲン菜 しいたけ 切干大根 にんじん いんげん せとか	526・21.2 487・18.5	いちごジャムトースト 麦茶
23	日	天皇誕生日					
24	月	振替休日					
25	火	ごはん わかめの味噌汁 鶏の照焼き 高野豆腐の煮物 いよかん	米 麩 三温糖/バ ター 三温糖 小麦 粉 コーンフレーク	鶏肉 わかめ 高野 豆腐 みそ/牛乳	にんじん たけのこ いんげん しょうが いよかん	638・22.4 493・18.4	さくさくクッキー 牛乳
26	水	ごはん 花麩のすまし汁 豚肉のすき焼き風煮 キャベツの昆布和え りんご	米 麩 三温糖/メ ロンパン	豚肉 豆腐 塩昆布 /牛乳	玉ねぎ にんじん 長ねぎ しいた け しらたき キャベツ きゅうり りんご	584・21.8 426・15.7	メロンパン 牛乳
27	木	ごはん 大根のスープ 鮭のチーズ焼き コールスローサラダ いよかん	米 三温糖 オリー ブ油/うどん	鮭 チーズ/豚肉 かつお節	大根 いんげん キャベツ きゅう り にんじん いよかん/キャベツ にんじん 玉ねぎ	421・18.1 304・13.8	焼きうどん 麦茶
28	金	ごはん 白菜の味噌汁 鶏肉のオニオン焼き たたききゅうり りんご	米 ごま油/マカロ ニ 黒糖	鶏肉 みそ/きな粉	白菜 しめじ 玉ねぎ きゅうり もやし りんご	515・21.7 356・13.9	マカロニきな粉 麦茶

やいかがし

おうちや おみせのいりぐちに イワシのあたま
をさしたひいらぎをかざると
くさいにおいが きれいなオニは
ちかよりません。

子どもたちには、柊鱈の実物に触れてもらう予定です。



けんちん汁



関東の一部地方には、節分にけんちん汁を食べる
風習があります。
昔から節分や初午、えびす講など、さまざまな行事に
けんちん汁がふるまわれてきました。
暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い2月。
根菜たっぷりのけんちん汁を食べて、心も体もりましょう。