

2月献立表

令和7年度

みのり保育園 給食室

日・曜日	時間帯	献立	材料名				栄養摂取量		
			赤	黄	緑	その他	項目	乳児	幼児
			体をつくる	力や体温になる	体の調子を整える		エネルギー(kcal)	458	511
2月 16	朝おやつ 昼食	牛乳 ご飯 鰯の西京焼き 里芋・根菜の煮物 厚揚げの味噌汁	牛乳 鰯、味噌 厚揚げ、味噌	米 砂糖 砂糖、油、里芋	人参、大根、れんこん ほうれん草、玉ねぎ	酒、醤油、みりん 酒、醤油、みりん	たんぱく質(g)	21.4	23.4
		牛乳 トマトのポンデケージョ	牛乳 粉チーズ、ズッキーニ、牛乳、ベーコン	ホットケーキミックス、白玉粉	トマトジュース、パセリ		脂質(g)	13.4	12.9
	午後おやつ	牛乳 ✿節分献立✿ 鬼力レー 鬼の金棒(アメリカンドッグ) ミックスサラダ 大豆のスープ	牛乳 豚ひき肉 ワイヤー、豆乳 大豆	米 ホットケーキミックス、油 油、砂糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、のり、グリーンピース キャベツ、人参、胡瓜 玉ねぎ、人参	ケチャップ、かー粉、醤油、中濃ソース ケチャップ 酢、塩 鶏がらだし、塩	エネルギー(kcal)	470	587
3月 3	朝おやつ 昼食	牛乳 ✿節分献立✿ 鬼力レー 鬼の金棒(アメリカンドッグ) ミックスサラダ 大豆のスープ	牛乳 豚ひき肉 ワイヤー、豆乳 大豆	米 ホットケーキミックス、油 油、砂糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、のり、グリーンピース キャベツ、人参、胡瓜 玉ねぎ、人参	ケチャップ、かー粉、醤油、中濃ソース ケチャップ 酢、塩 鶏がらだし、塩	たんぱく質(g)	16.8	21
		お茶 恵方ロール	卵、生クリーム	小麦粉、バター、砂糖	みかん缶、白桃缶	ココア	脂質(g)	17	21.3
	午後おやつ	牛乳 しらす入りわかめご飯 ハンバーグ ブロッコリーのサラダ ミニトマト はんぺんの清まし汁 いちご	牛乳 しらす 豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳 はんぺん	ごま、米 パン粉、砂糖、油 油、砂糖	わかめ 玉ねぎ ブロッコリー、人参、黄バブリカ ミニトマト えのき、さやえんどう いちご	ケチャップ、中濃ソース、塩 酢、塩 醤油、塩	エネルギー(kcal)	472	536
4月 18	朝おやつ 昼食	牛乳 しらす入りわかめご飯 ハンバーグ ブロッコリーのサラダ ミニトマト はんぺんの清まし汁 いちご	牛乳 しらす 豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳 はんぺん	ごま、米 パン粉、砂糖、油 油、砂糖	わかめ 玉ねぎ ブロッコリー、人参、黄バブリカ ミニトマト えのき、さやえんどう いちご	ケチャップ、中濃ソース、塩 酢、塩 醤油、塩	たんぱく質(g)	22	24.4
		ヨーグルト シリアルバー	ヨーグルト	コーソフレーク、油		マスカルポーネ	脂質(g)	12.8	12.3
	午後おやつ	牛乳 ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ホワイトシチュー 小松菜のサラダ	牛乳 ロールパン	じゅわん	玉ねぎ、人参、コーン 小松菜、もやし、人参	塩 醤油、酢、塩	エネルギー(kcal)	513	560
5月 19	朝おやつ 昼食	牛乳 ちまきご飯 おしゃぶり昆布	牛乳 鶏肉	米、もち米、砂糖、ごま油	人参、ごぼう、長ねぎ、椎茸 おしゃぶり昆布	醤油、塩	たんぱく質(g)	24.2	26.4
		お茶	米				脂質(g)	16	15.7
	午後おやつ	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳				エネルギー(kcal)	531	601
6月 20	朝おやつ 昼食	牛乳 ご飯 鰯の竜田揚げにらソース 切干大根のサラダ じゃが芋の味噌汁	牛乳 鰯 味噌	米 油、片栗粉、砂糖 ごま油、砂糖 じゃが芋	ニラ、生姜、長ねぎ 切干大根、人参、胡瓜 玉ねぎ、わかめ	酒、塩、酢、醤油 酢、醤油	たんぱく質(g)	20.7	22.6
		牛乳 バナナケーキ	牛乳 卵、ズキニ	油、小麦粉、砂糖	バナナ	ベーキングパウダー	脂質(g)	16.3	16.5
	午後おやつ	牛乳 焼肉丼 中華風ステイック 野菜スープ	牛乳 豚肉	米、油、砂糖、ごま油 ごま油、砂糖	しめじ、玉ねぎ 胡瓜、人参、大根 玉ねぎ、キャベツ、人参	醤油、みりん、オイスター味 醤油、酢 醤油、塩	エネルギー(kcal)	467	523
7月 21	朝おやつ 昼食	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	米、油、砂糖、ごま油 ごま油、砂糖	玉ねぎ、人参、コーン マカロニ、砂糖	塩	たんぱく質(g)	20.5	22.3
		牛乳 マカロニ	牛乳 きな粉	マカロニ、砂糖			脂質(g)	14.2	14
	午後おやつ	牛乳 ハッシュドポーク コンビネーションサラダ モザイクスープ オレンジ	牛乳 豚肉 ハム、卵	米、油、砂糖 ごま油、砂糖 じゃが芋	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しめじ、にんにく、トマトペースト キャベツ、胡瓜 玉ねぎ、人参、バーゼル れんこん	ハヤシソース、塩 醤油、酢、砂糖 コリソ、塩、醤油	エネルギー(kcal)	482	544
9月 24	朝おやつ 昼食	牛乳 牛乳	牛乳 豚肉	米、油、砂糖 ごま油、砂糖 じゃが芋	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しめじ、にんにく、トマトペースト キャベツ、胡瓜 玉ねぎ、人参、バーゼル れんこん	醤油、みりん、オイスター味 醤油、酢 醤油、塩	たんぱく質(g)	18.5	19.8
		牛乳 コーンマヨネーズトースト	牛乳 食パン	マヨドレ	玉ねぎ、コーン	塩	脂質(g)	15.4	15.5
	午後おやつ	牛乳 麻婆あんかけ焼きそば パンバンジー ^火 白菜のスープ	牛乳 豚ひき肉、豆腐、味噌 鶏ささみ、味噌	中華麺(幼児)、うどん(乳児)、ごま油、砂糖、片栗粉 砂糖、ねりごま ごま油、春雨	生姜、にんにく、長ねぎ 胡瓜、トマト、もやし 白菜、人参	醤油 醤油、酢 醤油、塩	エネルギー(kcal)	465	517
10月 24	朝おやつ 昼食	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	米	醤油 おしゃぶり昆布		たんぱく質(g)	21.6	24.3
		牛乳 焼きおにぎり(おかかチーズ) おしゃぶり昆布(幼児)	牛乳 チーズ、かつお節	米			脂質(g)	14.3	15.3
	午後おやつ	牛乳 ご飯 鶏の唐揚げ 大根とちくわのサラダ かぶの味噌汁 みかん	牛乳 鶏肉 ちくわ、味噌 味噌	米 油、片栗粉 マヨドレ、すりごま、砂糖	生姜、にんにく 大根、人参 かぶ、玉ねぎ、人参 みかん	酒、塩	エネルギー(kcal)	455	518
12月 26	朝おやつ 昼食	牛乳 食パン	牛乳 鮭 ハーコン	食パン バター、小麦粉 マヨドレ 油、マカロニ	苺ジャム ブロッコリー、カリフラワー にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、バーゼル りんご	酒、塩 ケチャップ、塩	たんぱく質(g)	20.3	22.1
		牛乳 じゅわんこねぎチャーハン	牛乳 しらす	米、ごま油	長ねぎ	醤油、鶏がらだし、塩	脂質(g)	13.9	13.7
	午後おやつ	牛乳 ご飯 しょうが焼き ごぼうサラダ 高野豆腐と玉ねぎの味噌汁	牛乳 豚肉	米 油、砂糖 さつま芋	玉ねぎ、生姜 ごぼう、人参、小松菜 玉ねぎ	醤油、みりん、酒 醤油、酢	エネルギー(kcal)	463	519
13月 27	朝おやつ 昼食	牛乳 牛乳	牛乳 卵、牛乳、生クリーム	砂糖、油、小麦粉、粉糖	いちご	ココア	たんぱく質(g)	19.3	20.8
		牛乳 (13日)バレンタインブラウニー ^火 (27日)ココアブラウニー	牛乳 卵、牛乳	砂糖、油、小麦粉、粉糖	いちご	ココア	脂質(g)	18.6	19.4
	午後おやつ	牛乳 鶏肉の和風パスタ フレンチサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 鶏肉	バター、油、パスタ 油、砂糖	玉ねぎ、しめじ、人参、にんにく キャベツ、胡瓜 玉ねぎ、人参	醤油、酒、塩 酢、塩 コリソ、塩 バーゼル	エネルギー(kcal)	506	571
14月 28	朝おやつ 昼食	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	米、砂糖	コーン	酒、醤油	たんぱく質(g)	19.2	20.7
		牛乳 こぎつねおにぎり	牛乳 油揚げ	米、砂糖			脂質(g)	14.1	13.8
	午後おやつ	牛乳 けんちんうどん コロコロサラダ みかん	牛乳 鰯、味噌	砂糖	玉ねぎ、人参、生姜 おしゃぶり昆布	酒	エネルギー(kcal)	473	551
17月 17	朝おやつ	牛乳 牛乳	牛乳 豚肉、油揚げ	うどん、油、里芋、砂糖 じゃが芋、砂糖、ごま油	人参、長ねぎ、大根、しめじ 人参、胡瓜 みかん	酒、みりん、醤油、塩 醤油、酢	たんぱく質(g)	20	23.4
	午後おやつ	牛乳 鰯のそぼろ丼 おしゃぶり昆布(幼児)	牛乳 鰯	砂糖	玉ねぎ、人参、生姜 おしゃぶり昆布	酒	脂質(g)	13.2	12.9

※食材の仕入れの状況によって献立が多少変更する場合がございます。予めご了承ください。



給食たより



2月は立春があり暦の上では春となります。1年の中で1番寒さが厳しくなる時期です。とはいっても「子供は風の子」というように寒い外でも体を動かせば内側からぽかぽかになります。

感染症等の予防に気を付けながら、冬の遊びや楽しみを見つけて子ども達も元気に過ごしています。

今年度もあと、2ヶ月となります。子どもたちの保育園での健やかな毎日を後押しできるように給食作りを行ってまいります。

✿2月の行事と食育の活動✿



3日(火) : 節分のお祝い

節分の日に昔の人は悪いことや災いを鬼に例えて豆をまいて追い払いました。

子供たちが今年1年健やかに過ごせるように、節分にちなんだ給食を提供します。

13日(金) : バレンタインデー

今年は給食室からバレンタインデーにちなんだ可愛らしいおやつを提供します。

お楽しみに！♡

18日(水) : 幼児組/お別れ遠足

この日は、乳児組のみが給食となります。

幼児組は、ご家庭よりお弁当のご持参をお願いします。

27日(金) : 4歳児/調理保育

ココアブラウニーと苺ジャムづくりに挑戦します。

ご家庭からエプロンと三角巾のご用意をお願いします。



✿今月の給食目標✿

2月の給食目標は、

「風邪に負けない体をつくろう！」～栄養を、しっかり体の中に取り入れて～です。

寒さや風邪に負けない体を作りためにはどうしたらよいのでしょうか？

こまめな手洗いやうがいは風邪を含む感染症の予防に有効ですが、体そのものの免疫力を高めるためには普段の食事のバランスに気を配ることが大切です。

食べ物の栄養素の働きは大きくわけて3つに分ることができます。

肉や魚など体を作る栄養の赤い食品、ご飯やパンなどのエネルギーのもととなる栄養の黄色い食品、野菜やきのこ・くだもの等の緑の食品です。特に野菜には風邪の予防に有効なビタミンやミネラルが豊富に含まれています。

また充分な睡眠と、よく噛んで食事をする習慣も取り入れると食べ物の栄養が無駄なく体に吸収されるので、元気な体つくりを後押ししてくれます。



✿保育園のおすすめレシピ✿
みんな大好き！みのり保育園の給食レシピをご紹介します！

鯖のそぼろ丼



【材料】

- ・鯖水煮缶 150g
- ・玉葱 1/4個
- ・人参 1/4本
- ・生姜すりおろし 少々
- ・油 少々
- ・醤油 大さじ1杯
- ・砂糖 大さじ1杯
- ・酒 小さじ2杯弱
- ・味噌 小さじ1/2杯

【作り方】

- ①鯖の水煮はほぐしておく。玉葱、人参はみじん切りにする。
- ②鍋に油をひき、玉葱、人参を炒める。
- ③合わせ調味料、生姜を加え炒め煮にする。
- ④炊き上がったご飯にかける。

✿旬のはなし✿

～大豆～



大豆は「畑の肉」と呼ばれるように多くのタンパク質を含んでいて、他にも人の身体に必要な必須アミノ酸や、脂質、カルシウム、食物繊維等、様々な栄養素が含まれています。大豆は豆のままだけではなく色々な加工品にも使用され、豆が苦手な子供でも豆腐や油揚げ、きな粉等で大豆を身体に取り入れることができます。

近年は大豆を摂取している方が減ってきてるそうです。1日1品を目標に大豆製品を取り入れ、健康的で丈夫な身体を作りましょう。

