

2025年

2月献立表



木の实保育園

日付	献立名	おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			補食
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土 15	ケチャップチキンライス 白菜スープ オレンジ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、はくさい、にんじん、コーン缶、ピーマン	
03 月 17	カレーうどん 五目豆 バナナ	◎牛乳 ○ツナときゅうりのサンド ウィッチ ○牛乳	生うどん、板こんにゃく、片栗粉、三温糖、油、○食パン、○マヨドレ	◎牛乳、だいず水煮缶詰、豚肉(ロース)、かつお節、○ツナ水煮缶、○牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、ほうれんそう、こんぶ(煮物用)、○きゅうり	ジャム入りホットケーキ
04 火 18	手作りふりかけご飯 ★豆腐ハンバーグ にんじんのグラッセ ブロッコリーのお浸し ほうれん草の味噌汁(4日) わかめと玉葱の味噌汁(18日) グレープフルーツ	◎ヨーグルト ○おふラスク ○牛乳	米、パン粉、三温糖、押麦、○三温糖、○焼い	◎ヨーグルト、鶏ひき肉、木綿豆腐、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、かつお節、○バター、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、生わかめ	おかかおにぎり
05 水 19	ご飯 ぶりの照り焼き 小松菜のごま和え きのこのすまし汁 オレンジ	◎牛乳 ○いちごのヨーグルトかけ ○牛乳	米、押麦、油、三温糖	◎牛乳、ぶり、かつお節、白みそ、ごま、○ヨーグルト、○牛乳	オレンジ、こまつな、えのきたけ、しいたけ、ねぎ、しめじ、にんじん、○いちご	わかめおにぎり
06 木 20	ロールパン ★グラタン キャベツスープ みかん	◎牛乳 ○★カルピスゼリー ○せんべい ○牛乳	ロールパン、小麦粉、マカロニ、マーガリン、三温糖、油、○三温糖	◎牛乳、牛乳、鶏むね肉、とろけるチーズ、○カルピス、○牛乳	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム缶、セロリー、○かんでん(粉)	ジャムサンド
07 金 21	ご飯 鮭のホイル包み焼き 豆腐とわかめの澄まし汁 バナナ	◎ヨーグルト ○真珠蒸し ○牛乳	米、押麦、○片栗粉、三温糖、○もち米	◎ヨーグルト、さけ、木綿豆腐、かつお節、バター、○豚ひき肉、○木綿豆腐、○牛乳	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、にんじん、ねぎ、生わかめ、○しょうが、○たまねぎ	ホットケーキ
08 土 22	あんかけ焼そば もやしときくらげのスープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	焼きそばめん、片栗粉、油、三温糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(ばら)、○牛乳	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ	
10 月 25 火	★ドライカレー 野菜スープ りんご	◎牛乳(10日) ◎ヨーグルト(25日) ★○ちんすこう ○牛乳	米、じゃがいも、押麦、小麦粉、油、マーガリン、三温糖、○三温糖、○小麦粉、○油、○黒糖	◎牛乳(25日はヨーグルト)、豚ひき肉、○牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、干しぶどう	ゆかりおにぎり
12 水 26	ロールパン チキンチャウダー 中華サラダ みかん	◎牛乳 ★○いちごパフェ ○牛乳	ロールパン、じゃがいも、はるさめ、小麦粉、マーガリン、ごま油、三温糖、○三温糖、○コーンフレーク	◎牛乳、牛乳、鶏むね肉、○生クリーム、ハム、○ヨーグルト、○牛乳	みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、コーン缶、○いちご	ジャムサンド
13 木 27	ご飯 ししゃも焼き ほうれん草の納豆和え 大根と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ○ココアブラウニー ○牛乳	米、押麦、○粉糖、○小麦粉、○三温糖	◎牛乳、ししゃも、挽きわり納豆、油揚げ、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、かつお節、○バター、○牛乳	グレープフルーツ、だいこん、ほうれんそう、にんじん	ゆかりおにぎり
14 金 28	★やきそば 豆腐ときくらげの中華スープ バナナ	◎ヨーグルト ★○わかめおにぎり ○2色野菜の中華スティック(人参・きゅうり) ○牛乳	焼きそばめん、油、ごま油、○米、○ごま油、○三温糖	◎ヨーグルト、木綿豆腐、豚肉(肩)、○牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、黒きくらげ、あおのり、○にんじん、○きゅうり、○レモン果汁	ホットケーキ

*3歳未満児は朝おやつを提供があります。

*★はこうま組のリクエストです。

*今月の栄養価の平均値

(乳児) エネルギー451kcal、たんぱく質19.2g

(幼児) エネルギー576kcal、たんぱく質24.5g

*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。

*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。

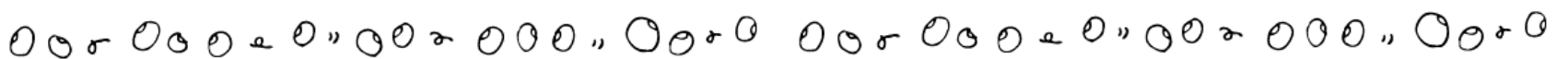
*4日のほうれん草の味噌汁は災害食を使用します。

*14日のわかめおにぎりは災害食を使用します。

2月の食育 みて!さわって!やってみよう!

7日.....フルーツどら焼きを作ろう(5才)

26日.....いちごパフェを作ろう(3、4才)





食育だより

木の実保育園 2025年2月

栄養士 江洲 智咲

節分を過ぎるともう「春」といいますが、まだまだ寒い季節は続きます。暖かくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



節分とは、『季節を分ける』という意味があります。春を迎え、1年の始まりに等しく「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、「鬼」は冬の寒さや病気、災いなどの悪い事を表しています。

豆を食べるのは健康（まめ）に暮らせるようにという縁起によるものです。また鬼を追い払う為にこの日には、ひいらぎの枝にイワシの頭を刺して門や軒下に立て邪気をはらうという習慣もあります。



～栄養がつまった冬野菜～

だいこん、かぶ、はくさい、小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。



日本の食生活に欠かせない大豆・大豆製品



大豆は、五穀の1つであり伝統食品として昔から家庭の食卓に上がっていました。また、ヘルシーな食べ物としても知られ、日本型食生活を支える食品でもあります。

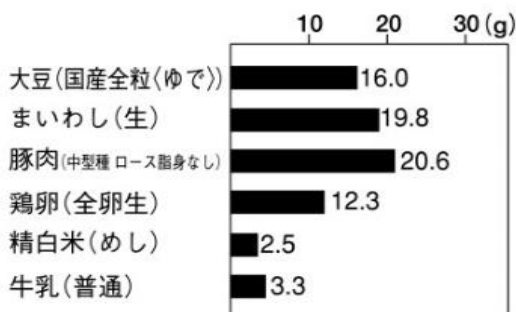
《栄養満点の大豆！ しっかり食べよう》



大豆は、たんぱく質が豊富な食品です。また、脂質やビタミン、ミネラルなども豊富に含み畑の肉ともいわれています。また、大豆を使った製品の中には、大豆の栄養成分を消化・吸収しやすくなっているものや加工されることで、新たな栄養成分などが加わったり、アップしたりするものもあります。

畑の肉!! たんぱく質をくらべてみよう!

(可食部100g当たり)



大豆は植物性食品ですが、肉や魚などの動物性食品にくらべても、十分にたんぱく質を摂取できます。

毎日の食事によく使われている大豆製品



大豆からは、いろいろな大豆製品が作られています。豆腐や納豆など食卓におかずとして並ぶものから、しょうゆやみそなど調味料までさまざまです。このように、毎日の食事にはたくさんの大豆からつくられた食品が使われているのです。

日本型食生活を支える縁の下の力持ち



大豆には、必須アミノ酸であるリジンが豊富に含まれているため、リジンが少ない穀類とあわせるとバランスがよくなるという特徴があります。

また大豆には必須脂肪酸のリノール酸も豊富に含まれています。ヘルシーといわれる日本型食生活をさまざまな面から大豆は支えているのです。

大豆からつくられる食べ物

・大豆もやし、おから、豆乳、豆腐、湯葉、油揚げ、厚揚げ、がんもどき、凍り豆腐、味噌、しょうゆ、納豆、食用油、きなこなどたくさんの食品があります。

