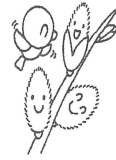




# 2月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和7年 2月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
15	土	牛乳 かし	スパゲティナポリタン 野菜おかかあえ 1日粉ふき芋 25日うすら煮豆 果物	豚こま切 15日うずら豆	スパゲティ 1日じゃが芋	人参 玉葱 ビーマン しめじ キャベツ ほうれん草		1日豆類 15日いも類	
3	月	牛乳 かし	節分ごはん ブロッコリーごまあえ いわしの竜田揚げ 豆腐みそ汁 いちご	豆腐 いわし	米 里芋	ブロッコリー 人参 キャベツ 大根 白菜 しょうが 小葱	みかん かし	肉類	
4	火	ヨーグルト かし	パン かぼちゃの甘煮 4日鶏肉のバーベキューソース焼き 18日鶏肉のクラッカー焼き スパゲティサラダ 白菜スープ	鶏もも肉 シーチキン 卵	コッペパン スパゲティ じゃが芋	玉葱 かぼちゃ 人参 きゅうり 白菜 キャベツ パセリ	りんご かし かえりちりめん	豆類	
5	水	牛乳 昆布 かし	ゆかりごはん 大豆の五目煮 ちくわの甘煮 もみのりあえ けんちん汁	水煮大豆 ちくわ 豆腐	米 じゃが芋 こんにやく	ごぼう 人参 れんこん キャベツ 大根 玉葱 ほうれん草 のり	みかん かし	野菜類	
6	木	牛乳 りんご	パン 春雨スープ 6日魚のコンクリーム焼き れんこんサラダ 20日魚のごま焼き 大根サラダ	シーチキン 6日鮭 20日白身魚	まるパン 春雨 じゃが芋	玉葱 きゅうり 人参 キャベツ しいたけ 6日コーン(クリーム) れんこん 20日大根	6日焼き芋 ミニゼリー 20日おむすび	6日種実類 20日豆類	
7	金	牛乳 かし	7日カレーライス 21日根菜カレーライス ひじきと大豆の煮物 ドレッシングサラダ ししゃも	牛こま切 水煮大豆 油揚 ししゃも	米 こんにやく じゃが芋 21日さつま芋	人参 キャベツ ひじき 玉葱 トマト きゅうり 21日れんこん	オレンジジュース バナナ かし	野菜類	
8	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん いそべポテト 野菜のしらすあえ 果物	豚こま切 しらす干し	うどん じゃが芋	人参 玉葱 キャベツ ほうれん草 青のり にら 小葱		豆類	
10	月	100%ジュース かし	パン 鶏肉マーマレード焼き 里芋の煮物 マカロニサラダ かぶ入ビーンズスープ	鶏もも肉 シーチキン 卵 水煮大豆	牛乳/パン 鶏もも肉 じゃが芋 里芋 マカロニ	キャベツ 人参 かぶ 玉葱 セロリ きゅうり	みかん 昆布 かし	野菜類	
12	水	牛乳 バナナ	わかめごはん 魚みぞれ煮 高野豆腐含め煮 ブロッコリーごまあえ わかめのみそ汁	白身魚/青魚 高野豆腐 厚揚げ	米 里芋	ブロッコリー 人参 キャベツ 大根 わかめ 白菜 しょうが 小葱	むしパン	肉類	
13	木	牛乳 かし	パン ポテトサラダ かぼちゃスープ 13日豆腐ハンバーグ 27日鶏肉のトマト煮込み	シーチキン 卵 13日豆腐 合挽肉 27日鶏むね肉	テーブルロール じゃが芋	人参 玉葱 きゅうり かぼちゃ キャベツ しいたけ かぼちゃ 27日トマト	りんご かし	13日野菜類 27日豆類	
14	金	牛乳 かし	ゆかりごはん 海の幸卵焼き 納豆あえ こんにやくと厚揚げの煮物 豚汁	卵 豚こま切 かにかまぼこ ロースハム 厚揚げ	米 じゃが芋 さつま芋 こんにやく	人参 大根 玉葱 ほうれん草 ごぼう キャベツ 白菜 小葱 ひじき	ヨーグルト バナナ かし	種実類	
17	月	牛乳 かし	わかめごはん 煮魚 切干大根の煮物 キャベツの塩昆布あえ けんちん汁	白身魚/青魚 豆腐 油揚げ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ごぼう キャベツ 小葱 切干大根 小葱	みかん かし	野菜類	
19	水	牛乳 かし	お楽しみメニュー(げんきくんのリクエストメニュー)						
25	火	牛乳 かし	さつま芋ごはん 肉じゃが もみのりあえ きのご入かき卵汁	牛こま切 卵	米 さつま芋 こんにやく じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ のり ごぼう しいたけ しめじ にら	みかん かし	魚介類	
26	水	牛乳 かし	お弁当の日						バック牛乳 ミニパン チーズ
28	金	牛乳 かし	ゆかりごはん ツナ入卵焼き 豚汁 はなっこリーソテー 大根甘酢あえ	卵 シーチキン 豚こま切	米 さつま芋 こんにやく じゃが芋	大根 人参 昆布 ひじき きゅうり はなっこリー 玉葱 ごぼう 白菜 小葱	みかん かし	豆類 野菜類	

3月で「げんきくん」は保育所での給食が最後になります。そこでもう一度食べてみたい料理名をあげてもらい、2・3月でできる限り取り入れます。太字がリクエストメニューです。



# 給食だより



## 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なが、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季なので、バランスのよ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。

## 旬の食材 ブロッコリー

ブロッコリーにはビタミンC、カリウム、葉酸、鉄分、食物繊維などが含まれています。ビタミンCが豊富で疲労回復、風邪予防、がん予防、老化予防に効果があります。カリウムは高血圧の予防に欠かせない栄養素です。むくみ解消効果があるといわれています。

また、ブロッコリーの茎は蕾の部分の約2倍のビタミンCを含んでいて甘みがあります。茎のまわりは筋や皮があるので厚めに切るとよいです。煮物や汁や炒め物などに入れると美味しいです。

給食献立にもブロッコリーを取り入れています。是非、ご家庭でも

食べてみてくださいね。



## 1月の食育の日を紹介



大きな寒ブリを卒園児のお兄さんが解体していくのを見ながら、命の大切さを学ぶよい機会になりました。脂ののったブリはととてもおいしく、魚が苦手な子どももよく食べました。



～ メニュー ～

しろごはん ブリの塩焼き ちゃんちゃん焼  
じゃが芋のそばろ煮 切干大根のあえもの  
けんちん汁

節分

食育