



給食だより 2月

令和7年2月3日
日の出保育園

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。冬は空気が乾燥しているため、寒い時期でもこまめな水分補給が大切です。手洗い、うがい、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心掛け、風邪などの感染症に負けない元気な毎日を過ごしましょう。

2025年の節分は2月2日です



節分とは、年に4回訪れる立春・立夏・立秋・立冬の前日を指す言葉。しかしいつしか、一年の始まりであり、大切にされていた「立春」の前日のみを「節分」と呼ぶようになりました。悪いものを追い出し、縁起のよいものを食べて、新しい季節を迎えるための行事です。



豆まきの意味

昔から豆には、鬼などの悪いもの追い出したり退治したりする効果があるといわれてきました。鬼は災いのもとと考えられていたため、豆をまくことで鬼を撃退しようとしたわけです。つまり豆まきには魔除けや邪気払いの意味があるということです。

大豆の効果、効能

- ・からだを温めます
- ・脳の活性化
- ・糖を燃焼します(ダイエット効果)
- ・繊維質が多い(整腸作用・便秘予防)
- ・骨粗しょう症予防
- ・成長の促進



野菜を食べやすくする工夫



野菜がもつ苦味や辛味、香りが強いなどの理由で食べるのが苦手なお子さんも多いと思います。苦味や辛味は成長とともに獲得していく味覚であり、それを感じるようになったのは成長の証です。ちょっとした工夫でおいしく食べられるので、苦手な野菜も食卓に出し、食べる機会を増やして食経験をつんでいきましょう。

- ① よく茹でてから調理する・・・苦味をやわらげます。
- ② 油で揚げる・・・油で揚げるとうま味がアップ。
- ③ だしを効かせる・・・だしは子どもも大人も好きな安心する味です。
- ④ うま味のある食材と組み合わせて調理する・・・ツナや竹輪、肉類、貝柱など。
- ⑤ 塩でもみさっと洗ってから調理する・・・きゅうりは塩もみすると食べやすくなります。
- ⑥ しょうゆやゴマで香ばしい香りをつける・・・ゴマ油なども使うと風味も増します。



2月の食育はパフェ作りを行います！子供たちがとても楽しみにしていたので、衛生面に気を付けて楽しんでつくりたいとおもいます。

令和7年 2月献立

日の出保育園

日付	曜日	乳児10時 用菓子	昼食	おやつ	食材	エネルギー
1 22	土	牛乳 乳児用菓子	炊き込みごはん 味噌汁	牛乳 せんべい	精白米 鶏肉 人参 ごぼう しめじ 大根 キャベツ 葱 醤油 三温糖 味噌 かつおだし こんぶだし	乳: 317kcal 幼: 402kcal
4 18	火	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん さわらの蒲焼き 納豆和え 水菜の味噌汁	麦茶 パフェ	精白米 米粒麦 銀さわら ひきわり納豆 切干大根 小松菜 人参 水菜 玉ねぎ 大根 ホットケーキミックス コーンフレーク いちご バナナ 生クリーム 片栗粉 醤油 三温糖 油 味噌 かつおだし こんぶだし めんつゆ 牛乳	乳: 366kcal 幼: 445kcal
5 19	水	牛乳 乳児用菓子	5日:チーズパン 19日:ミルクパン カレイのムニエル 花野菜サラダ りんご 白菜のシチュー	牛乳 小松菜おかか ごはん	ムキカレイ ブロッコリー カリフラワー 人参 りんご 玉ねぎ しめじ 白菜 シチュー粉 精白米 小松菜 おかか 小麦粉 油 塩 こしょう 酢 三温糖 牛乳 豆乳 コンソメ 醤油	乳: 384kcal 幼: 468kcal
6 20	木	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん パーベキューチキン ほうれん草のお浸し 大根の味噌汁	牛乳 人参クッキー	精白米 米粒麦 鶏肉 ほうれん草 人参 えのき 大根 玉ねぎ ケチャップ ソース 三温糖 油 醤油 三温糖 味噌 かつおだし こんぶだし 小麦粉 バター	乳: 414kcal 幼: 504kcal
7 21	金	牛乳 乳児用菓子	きつねうどん ポテトサラダ デコボン	牛乳 みそ焼き おにぎり	乾麺 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しめじ 大根 じゃがいも コーン きゅうり デコボン 精白米 味噌 三温糖 みりん 醤油 めんつゆ かつおだし こんぶだし マヨネーズ (マヨドレ)	乳: 365kcal 幼: 457kcal
8	土	牛乳 乳児用菓子	ドライカレー わかめスープ	牛乳 せんべい	精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ しめじ コーン じゃがいも わかめ 葱 カレールウ 三温糖 塩 醤油 ケチャップ コンソメ	乳: 330kcal 幼: 423kcal
10 25	月 火	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん かじきの照り焼き 白菜と大根の浅漬け オレンジ わかめの味噌汁	牛乳 焼きそば	精白米 米粒麦 かじき 白菜 大根 きゅうり デコボン わかめ しめじ 玉ねぎ 蒸し中華麺 キャベツ 人参 ツナ缶 醤油 三温糖 みりん 酒 片栗粉 こんぶだし 塩 味噌 かつおだし 中濃ソース	乳: 405kcal 幼: 489kcal
12 26	水	牛乳 乳児用菓子	ビーンズカレー かぶのマリネ りんご	牛乳 かぼちゃの ロールパイ	精白米 米粒麦 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 大豆水煮 じゃがいも グリーンピース かぶ 人参 きゅうり りんご パイ生地 かぼちゃ カレールウ 豆乳 三温糖 酢 こんぶだし 塩 油	乳: 415kcal 幼: 521kcal
13 27	木	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん さばの竜田揚げ 菜の花のおかか和え かぶの味噌汁	麦茶 いちごの クリームサンド	精白米 米粒麦 さば 生姜 菜の花 キャベツ 人参 おかか かぶ 玉ねぎ 食パン いちご 生クリーム 片栗粉 小麦粉 油 醤油 三温糖 めんつゆ 味噌 かつおこんぶだし	乳: 412kcal 幼: 524kcal
14 28	金	牛乳 乳児用菓子	ナポリタン ごぼうサラダ カリフラワーのスープ	牛乳 ジャーマン ポテト	スパゲティ 鶏肉 人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ごぼう カリフラワー じゃがいも ツナ缶 ケチャップ ソース コンソメ 三温糖 油 ごま油 マヨネーズ (マヨドレ) 醤油	乳: 395kcal 幼: 501kcal
17	月	牛乳 乳児用菓子	わかめごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き なめ草和え デコボン 小松菜の味噌汁	牛乳 きなこマカロニ	精白米 わかめ 鶏肉 ほうれん草 白菜 えのき 人参 デコボン 小松菜 大根 玉ねぎ 油揚げ マカロニ きなこ 塩 味噌 マヨネーズ (マヨドレ) 醤油 三温糖 かつおだし こんぶだし	乳: 416kcal 幼: 517kcal
誕生会 3	月	牛乳 乳児用菓子	のり巻き 豆サラダ いちご いわしのつみれ汁	牛乳 鬼のパンツ ケーキ	精白米 鶏挽肉 人参 ほうれん草 焼きのり ツナ缶 きゅうり 大豆水煮 キャベツ コーン いちご いわしすりみ 葱 木綿豆腐 大根 ホットケーキミックス かぼちゃ ココアパウダー 牛乳 醤油 三温糖 鶏がら マヨネーズ (マヨドレ) 酢 味噌 かつおこんぶだし	乳: 386kcal 幼: 493kcal

※献立内容を変更する場合がありますが、ご了承ください





令和7年 2月離乳食



日付	曜日	献立		主な食材
		午前(10:00)	午後(14:00)	
4 18	火	粥 鮭の野菜あんかけ 味噌汁	粥 納豆和え	精白米 鮭 人参 玉ねぎ 大根 小松菜 玉ねぎ ひきわり納豆 かつおだし
5 19	水	パンスティック カレーのムニエル ミルクスープ	粥 ブロッコリーサラダ	食パン 精白米 カレイ ブロッコリー 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ 粉ミルク
6 20	木	粥 鶏大根 味噌汁	粥 人参とささみの煮物	精白米 ささみ ほうれん草 人参 玉ねぎ 大根 かつおだし
7 21	金	野菜煮麺 ポテトサラダ	粥 ほうれん草スープ	冷麦 精白米 挽肉 人参 ほうれん草 きゅうり 大根 じゃがいも
10 25	月 火	粥 かじきの照り焼き 味噌汁	粥 白菜のくたくた煮	精白米 かじき 白菜 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ かつおだし
12 26	水	クリームライス かぶスープ	粥 かぼちゃサラダ	精白米 挽肉 じゃがいも 玉ねぎ かぶ 人参 きゅうり かぼちゃ 粉ミルク
13 27	木	粥 カレーの照り焼き 味噌汁	パンスティック おかか和え	精白米 食パン カレイ 人参 玉ねぎ キャベツ かぶ おかか かつおだし
14 28	金	ナポリタン 野菜スープ	粥 ココロサラダ	スパゲティ 精白米 ささみ 大根 人参 玉ねぎ じゃがいも かつおだし
17	月	のり粥 鶏肉の味噌焼き 味噌汁	粥 オニオンスープ	精白米 ささみ 大根 ほうれん草 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ かつおだし のり
誕生会 3	月	そばろあんかけ丼 かぼちゃスープ	粥 のり和え	精白米 挽肉 大根 人参 ほうれん草 キャベツ かぼちゃ かつおだし のり

※献立内容を変更する場合がありますが、ご了承下さい。

※初期食…粥、汁物（野菜、芋など）のペースト状で、味付けなしの素材を感じられる献立になります。

※中期食・後期食…食材そのものの味やだしの風味を活かした味付けになります。食べ具合を見ながら形態を変えていきます。（7～8倍粥、5～6倍粥、軟飯、パン粥、パンスティック など）

一人ひとりに応じた手づかみ食べができる野菜スティックがつきます。

令和7年 2月補食献立

日付	曜日	献立	主な食材
4 18	火	炒飯風 コンソメスープ	精白米 鶏肉 白菜 人参 油揚げ 玉ねぎ もやし 長葱 コンソメ 食塩 醤油
5 19	水	わかめごはん 味噌汁	精白米 鶏肉 キャベツ 人参 じゃがいも 玉ねぎ わかめごはんの素 味噌 こんぶだし かつおだし
6 20	木	炊き込みご飯 味噌汁	精白米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン しめじ 醤油 みそ こんぶだし かつおだし
7 21	金	きのこご飯 鶏汁	精白米 鶏肉 しめじ かぶ 山東菜 玉ねぎ 人参 醤油 酒 みりん 味噌 かつおだし
10 25	月 火	ツナ煮麺 青のりポテト	冷麦 ツナ 人参 じゃがいも 玉ねぎ キャベツ えのき 青のり 醤油 酒 みりん 塩
12 26	水	茶飯 味噌汁	精白米 鶏肉 人参 じゃがいも 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 大根 醤油 酒 かつおだし こんぶだし 味噌
13 27	木	中華あんかけ丼 野菜スープ	精白米 ツナ 人参 ほうれん草 玉ねぎ 大根 コーン 片栗粉 中華だし 醤油 コンソメ 食塩
14 28	金	チャーハン コンソメスープ	精白米 ツナ 人参 玉ねぎ キャベツ じゃがいも コーン コンソメ 塩 醤油
17	月	おかかおにぎり 味噌汁	精白米 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ほうれん草 かつおぶし 醤油 味噌 かつおだし こんぶだし
3	月	ツナピラフ わかめスープ	精白米 ツナ 玉葱 人参 キャベツ 長ねぎ コンソメ 食塩 醤油 わかめ

※献立内容を変更することがありますが、ご了承下さい。

