



令和6年度



2月の献立予定表

～はなもも保育園～



日	曜日	3歳未満児		献立名	3時のおやつ	
		10時のおやつ	主食			
1	土	牛乳 おかし	ごはん	中華丼 ナムル スープ 麦茶	麦茶 おかし	
3 節分会	月	牛乳 おかし	ごはん	鬼のドライカレー フレンチサラダ チキンナゲット コンソメスープ 豆乳プリン	ヤクルト おかし	
4	火	牛乳 おかし	めん	味噌ラーメン 焼き餃子 小松菜とカニカマの和え物 伊予柑	麦茶 いちごババロア	
5	水	牛乳 おかし	ごはん	味付け海苔 五目卵焼き 切干大根の煮物 さつま汁	牛乳 ピザトースト	
6	木	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) 白身魚フライ ペンネのトマトソース クリームシチュー	麦茶 小松菜チャーハン	
7	金	牛乳 おかし	ごはん	鮭の塩焼き 豚肉と春雨の炒め物 ひきわり納豆 かきたま味噌汁	牛乳 おふラスク	
8	土	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス サラダ スープ 麦茶	麦茶 おかし	
10	月	牛乳 おかし	ごはん	ホイコーロー わかめサラダ とうもろこしスープ みかん	牛乳 きなこ揚げパン	
11	火	建国記念の日				
12	水	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) タンドリーチキン ブロッコリーのごまマヨサラダ ミネストローネ	麦茶 しらす菜めし	
13	木	牛乳 おかし	めん	トマトクリームスパゲッティ じゃが芋のチーズ煮 コンソメスープ バナナ	牛乳 レーズン蒸しパン	
14	金	おかし	♪ お弁当の日 ♪		おかし	
15	土	牛乳 おかし	ごはん	中華丼 ナムル スープ 麦茶	麦茶 おかし	
17	月	牛乳 おかし	ごはん	ドライカレー フレンチサラダ チキンナゲット コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 おかし	
18	火	牛乳 おかし	めん	味噌ラーメン 焼き餃子 小松菜とカニカマの和え物 伊予柑	麦茶 いちごババロア	
19	水	牛乳 おかし	ごはん	味付け海苔 五目卵焼き 切干大根の煮物 さつま汁	牛乳 ピザトースト	
20	木	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) 白身魚フライ ペンネのトマトソース クリームシチュー	麦茶 小松菜チャーハン	
21	金	牛乳 おかし	ごはん	鮭の塩焼き 豚肉と春雨の炒め物 ひきわり納豆 かきたま味噌汁	牛乳 おふラスク	
22	土	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス サラダ スープ 麦茶	麦茶 おかし	
24	月	振替休日				
25	火	牛乳 おかし	ごはん	ホイコーロー わかめサラダ とうもろこしスープ みかん	牛乳 きなこ揚げパン	
26 誕生会	水	牛乳 おかし	ごはん	ピラフ 鶏肉の唐揚げ ポパイサラダ ジュリエンスープ	麦茶 ケーキ	
27	木	牛乳 おかし	めん	トマトクリームスパゲッティ じゃが芋のチーズ煮 コンソメスープ バナナ	牛乳 レーズン蒸しパン	
28	金	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) タンドリーチキン ブロッコリーのごまマヨサラダ ミネストローネ	麦茶 しらす菜めし	

※都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

1食あたりの平均栄養価

エネルギー	569kcal
タンパク質	20.6g
食塩	2.0g





# 給食だより

はなもも保育園



暦の上では春が近づいていますが、2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。手洗い・うがい・睡眠とバランスの良い食事で元気に春を迎えましょう。今月は節分メニューなどの行事食があります。楽しみにしてくださいね😊

## 食卓に「まごわやさしい」を取り入れよう

「まごわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を覚えやすく並べたもので、この7つの食材を組み合わせることで自然と栄養バランスが整い、身体に優しい献立を作ることが出来ます★参考にしてみてください。

- まめ** 豆類・豆製品 (大豆、小豆、豆腐、納豆など)
- ごま** 種実類 (ごま、アーモンド、ピーナッツなど)
- わかめ** 海藻類 (わかめ、ひじき、海苔など)
- やさい** 野菜類 (緑黄色野菜、淡色野菜)
- さかな** 魚介類 (魚、小魚、貝類)
- しいたけ** きのこ類 (しいたけ、しめじ、えのき)
- いも類** (じゃがいも、さつまいも、里芋など)



## 2025年の節分が2月2日なのはなぜ？

正解は…

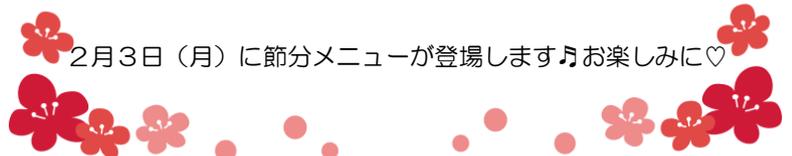
節分の日付は立春の影響を受けて変動するため！  
数年に1度ずれることがあります

節分は「季節を分ける」という意味で、暦上の春である「立春」の直前の日が節分に指定されます。



豆は昔から「魔を減する」という意味を持っていて、邪気を払うために撒かれるようになったそうです。

2月3日(月)に節分メニューが登場します♪お楽しみに♡

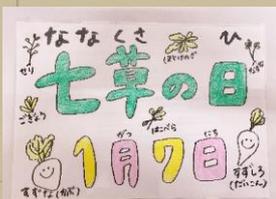


## 1月の給食の様子



1月の給食は七草粥や筑前煮など、恒例のお正月料理が登場しました。七草粥は苦手意識が強いのか、クラスへ配膳すると「食べられないかも〜」といった不安な声がちらほら…でも下膳後に確認してみると、おかわりのお鍋が空っぽでした。筑前煮は鶏肉や野菜の出汁が良くしみていて美味しく仕上がりました。

新メニューのきなこサンドは反応が心配でしたがお残しもほとんど無くよく食べてくれていました。きな粉を毎日摂取することは健康維持に大きな役割を果たします。きな粉には植物性たんぱく質や食物繊維が豊富で、便秘解消や美肌効果も期待できます。日々の食卓に取り入れていきたいですね。



## 給食レシピ〜わかめサラダ〜



【材料4人分】乾燥わかめ5g きゅうり1本 人参1/2本  
ハム5枚 コーン缶50g  
ドレッシング(砂糖大さじ1 醤油大さじ4 酢大さじ1 ごま油大さじ1 白ごま大さじ2)



### 【作り方】

- ①きゅうりは小口切り、にんじんは薄くいちょう切りにする。わかめは戻して水を絞り、食べやすい大きさに切る。ハムは色紙切りにしておく。コーン缶は水気を切っておく。
- ②人参を茹でてざるにとって冷ます。冷めたらきゅうり・わかめ・ハム・コーンと混ぜる。
- ③ボールにドレッシングの砂糖・醤油・酢を入れてよく混ぜて砂糖を溶かし、ごま油と白ごまを加えて混ぜる。2の野菜に和えて完成。

☆保育園のわかめサラダは人気メニューです。ドレッシングの量は好みで調整してくださいね。