



令和7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		
2	月	牛乳 おかし	ごはん	味付け海苔 鶏肉の香味焼き ほうれん草の納豆和え じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳 バナナコーンフレーク
3 節分会	火	牛乳 おかし	ごはん	鬼のそばろ丼 さばの塩焼き 白菜のお浸し かみなり汁 節分デザート	カルピス 恵方ロール
4	水	牛乳 おかし	めん	きつねうどん 肉団子のもち米蒸し ごましらす和え バナナ	牛乳 クロックムッシュ
5	木	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) 白身魚フライ さつま芋のサラダ ベーコン入りクラムチャウダー	麦茶 鮭おにぎり
6	金	牛乳 おかし	ごはん	マーボー豆腐 焼き餃子 とうもろこしスープ	ヤクルト おかし
7	土	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス サラダ スープ 麦茶	おかし
9	月	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス コールスローサラダ コーンと卵のコンソメスープ ヨーグルト	牛乳 じゃこトースト
10	火	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) 挽肉とチーズのオムレツ ペンネのクリーム煮 かぶとベーコンのスープ 伊予柑	麦茶 コーンピラフ
11	水	建国記念の日			
12	木	牛乳 おかし	めん	野菜たっぷりタンメン チキンナゲット ブロッコリーのおかか和え フルーツポンチ	牛乳 豆腐ドーナツ
13	金	牛乳 おかし	ごはん	もうかさめのケチャップ和え じゃが芋のそばろ煮 にら玉汁	麦茶 プリンアラモード
14	土	🎒 保育参観 🎒			
16	月	牛乳 おかし	ごはん	味付け海苔 鶏肉の香味焼き ほうれん草の納豆和え じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳 バナナコーンフレーク
17	火	牛乳 おかし	ごはん	そばろ丼 さばの塩焼き 白菜のお浸し かみなり汁	カルピス 恵方ロール
18	水	牛乳 おかし	めん	きつねうどん 肉団子のもち米蒸し ごましらす和え バナナ	牛乳 クロックムッシュ
19	木	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) 白身魚フライ さつま芋のサラダ ベーコン入りクラムチャウダー	麦茶 鮭おにぎり
20	金	おかし		♪ お弁当の日 ♪	おかし
21	土	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス サラダ スープ 麦茶	おかし
23	月	天皇誕生日			
24	火	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) 挽肉とチーズのオムレツ ペンネのクリーム煮 かぶとベーコンのスープ 伊予柑	麦茶 コーンピラフ
25 誕生会	水	牛乳 おかし	ごはん	カレーピラフ 鶏肉のレモン煮 ポパイサラダ ジュリエンヌスープ	麦茶 ケーキ
26	木	牛乳 おかし	めん	野菜たっぷりタンメン チキンナゲット ブロッコリーのおかか和え フルーツポンチ	牛乳 豆腐ドーナツ
27	金	牛乳 おかし	ごはん	もうかさめのケチャップ和え じゃが芋のそばろ煮 にら玉汁	麦茶 プリンアラモード
28	土	牛乳 おかし	パン	中華丼 ナムル スープ 麦茶	おかし

※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	588kcal
タンパク質	21.7g
食塩	1.9g



2月

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。参考に使ってみてください。

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）

やさしい 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）

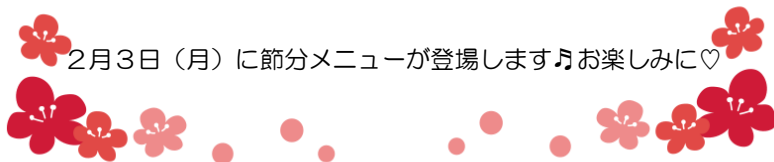


節分は「季節を分ける」という意味で、暦上の春である「立春」の直前の日が節分に指定されます。



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♡

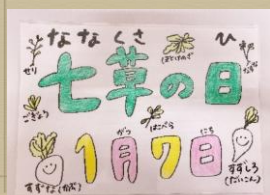


1月の給食の様子



1月の給食はすき焼き風煮や七草粥など、季節ならではの料理が登場しました🍲

1月7日の七草の日には、実物の大根を片手に幼児組さんのお部屋へ行き、「これなにわかる〜？」との問いかけに「だいこん！！」と子どもたちの元気な声が聞こえました。大根はすすしろ、蕪はすすなと呼ぶことを伝え、覚えて帰ってお家の人にも伝えてね♡とお話ししました。お家でお子さんからお話が聞けたでしょうか？保育園であった出来事や給食に関する会話を親子で楽しんでいただけたら嬉しく思います😊



給食レシピ～鶏肉の香味焼き～



【材料4人分】鶏もも肉1枚（約350g） おろしにんにく少々 おろし生姜少々 長ねぎ5cm
A（酒大さじ2 しょうゆ大さじ2 ごま油小さじ1 砂糖小さじ2 いりごま少々）

【作り方】

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。長ねぎはみじん切りにする。
- ②ポリ袋に1とおろしにんにく・おろし生姜を入れ、Aの調味料を入れてよくもみこんで20分ほど漬け込む。
- ③フライパンまたはオーブンで漬け込んだ鶏肉を焼く。中心までよく火が通ったら完成。

漬け込んで焼くだけの簡単レシピです♪冷めても美味しいのでお弁当のおかずにもぴったりです💡