

2025年度2月 献立表

保育室ピア・ピア

暦の上では春を迎来了が、まだまだ寒い日が続いていますね。
子どもたちは冷たい風にも負けず、毎日元気いっぱいに過ごしています。
感染症流行に特に注意が必要です 😊 栄養バランスのよい食事と、
規則正しい生活で体調を整えましょう！



日付 曜日	朝おやつ	昼 食	午後おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子を よくする	I群 - (kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)
2 ・ 16	牛乳 おせんべい	ごはん 肉豆腐 みそ汁	牛乳 ベーコンと ほうれんそうマフィン	牛乳 鶏肉 豆腐/みそ ベーコン	米/薄力粉 油/上白糖 片栗粉/春雨	たまねぎ/にんじん グリンピース/だいこん わかめ/ほうれんそう	545 20.6 18.4		
3 ・ 17	牛乳 クフッカー	けんちんうどん 煮豆 みかん	牛乳 ふりかけごはん (手作りふりかけ)	牛乳 鶏肉 油揚げ/煮干し 大豆水煮 かつお節	うどん/油 上白糖/米 ごま	だいこん/にんじん しめじ/ほうれんそう 切昆布/みかん 焼きのり	511 25.4 13.4		
4 ・ 18	牛乳 クッキー	ごはん 豚レバーのごま唐揚げ かぶの煮物 みそ汁	牛乳 きなこパンケーキ バナナ	牛乳/豚レバー 鶏肉/きな粉 みそ	米/薄力粉 片栗粉/ごま 油/上白糖 バター	しょうが/かぶ根 かぶ葉/はくさい にんじん/バナナ	531 21.1 12.1		
5 ・ 19	牛乳 ビスケット	ごはん さばの味噌煮 おかか和え すまし汁	牛乳 納豆巻き	牛乳/さば かつお節 豆腐/納豆 みそ	米/上白糖	しょうが/こまつな もやし/れんこん にんじん/長ねぎ 焼きのり	531 21.8 18.9		
6 ・ 20	牛乳 ウエハース	ごはん 鶏肉の照り焼き りんごサラダ みそ汁	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳/鶏肉 豆腐/みそ	米/上白糖 油/ごま 薄力粉	ブロッコリー/りんご コーン/はくさい なめこ	463 19.9 12.9		
7 ・ 21	牛乳 おせんべい	焼鳥丼 大根の煮物 みそ汁	牛乳 ふりかけおにぎり バナナ	牛乳/鶏肉 みそ	米/油 上白糖 焼きのり	たまねぎ/にんじん グリンピース/しめじ 大根/ほうれんそう バナナ	510 19.9 10.4		
9 ・ 月	牛乳 おせんべい	ごはん さけの磯辺焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁	牛乳 ピザトースト	牛乳/さけ 高野豆腐 さつま揚げ チーズ/みそ	米/油 食パン	あおのり/にんじん だいこん/こまつな たまねぎ/ピーマン	463 24.5 14.8		
10 ・ 24	牛乳 クラッカー	ポークカレー 塩昆布和え	牛乳 五平もち	牛乳/豚肉 みそ	米/上白糖 じゃがいも 油/ごま油 片栗粉/ごま	たまねぎ/にんじん はくさい/こまつな コーン/塩昆布	526 20.8 10.1		
25	水	牛乳 クッキー	ごはん かれいの照り焼き ひじきの煮物 みそ汁	牛乳 ミートマカロニ	牛乳/かれい 油揚げ/豚肉 みそ	米/上白糖 油/マカロニ	ひじき/にんじん えのき/たまねぎ ピーマン/こまつな 長ねぎ	463 24.2 13.3	
12 ・ 26	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉の塩麹唐揚げ 添) 茄子野菜 みそ汁	牛乳 昆布チーズおにぎり たべる煮干し	牛乳/鶏肉 豆腐/チーズ 煮干し/みそ	米/薄力粉 片栗粉/油	ブロッコリー/わかめ れんこん/にんじん たまねぎ/塩昆布	500 23.5 11.8		
13 ・ 27	牛乳 ウエハース	鶏そぼろ丼 春雨スープ オレンジ	牛乳 人参しりしりおやき れんこんチップス	牛乳/鶏肉 ツナ	米/油/上白糖 片栗粉/薄力粉 春雨	たまねぎ/にんじん コーン/にら オレンジ/れんこん	583 21.4 14.5		
14 ・ 28	牛乳 おせんべい	ツナチャーハン のり和え みそ汁	牛乳 おかかおにぎり バナナ	牛乳/ツナ かつお節 みそ	米/ごま油	たまねぎ/にんじん グリンピース/もやし はくさい/焼きのり わかめ/バナナ	461 15.5 8.5		

【主な調味料】

しょうゆ、みそ、上白糖、塩、酢、みりん、バター、マヨネーズ（マヨドレ）、ケチャップ、油、コンソメ、鶏がらだし、
麹（塩・しょうゆ）、寒天、ベーキングパウダー、片栗粉 ※完了期は中濃ソース、ウスターソース、麹類は不使用。

※離乳食完了期（ぱくぱく期）は幼児食を食べやすい大きさにカットして味を薄めています。

※食材は基本国産品を使用し、必要に応じて加熱処理をしております。

※食材の仕入れ状況によって内容が変更になることもあります。





2月 納食だより



2月3日 節分の日です



今年は2月3日が『節分（せつぶん）』となっています。節分には炒り大豆をたべる習慣があり、炒った大豆のことを福豆（ふくまめ）と呼んで『健康で幸せに過ごせますように』との願いを込めて年の数だけたべます。大豆そのものも良質なたんぱく質がたくさん含まれていて、体の機能を整えたり、血液や筋肉など体を作ったりするとてもよい食べものです😊🌟

?なんで豆をまくの?



昔、穀物には魔除けの力があると
考えられていて、穀物である豆には
悪いもの・邪気をはらう力があると
されていました。



季節の変わり目は天候が不安定で
病気にかかりやすいから、
その悪い鬼（病気）を
豆まきで追いはらうんだ！



★簡単レシピ

今月は 納豆和え



納豆だけでも栄養満点ですが、野菜も一緒にたべられたら
よりGOOD! 🌟

★材料

ひきわり納豆 たべたい分
もやし たべたい分
にんじん たべたい分
葉物野菜 たべたい分
(こまつな・ほうれんそう・きゅべつななど)

★味付け

しょうゆ・だし汁・めんつゆ
納豆についているたれ など

★作り方

- ①野菜類は洗ってたべやすい大きさにする。耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ600W3~4分加熱する。
(硬かったら30秒ずつ追加で加熱→様子を見る)
- ②①と納豆をま~ぜまぜ お好みの調味料で味付けして完成！

納豆はひきわりでなくてもOK
粒納豆でも作れます！
子どもにまぜまぜ～ねばねば
させてもらっちゃお！



こまつな

1年を通して食べられる野菜。
寒さをしのぐため栄養を蓄えた
2月は特に甘さが際立ち、茎は
太くても軟らかくなりやすいです。
カルシウムは野菜の中でも最も多く
含まれていると言われています。



★お浸し、煮浸し、汁物の具などおいしいです♪



2月のさばは寒さばとも呼ばれ
缶詰でも売られています

2月のさば栄養を蓄えて脂乗り
がよいのが特徴です。

さばに含まれる必須脂肪酸
(EPA・DHA)を食べると血液が
サラサラになり、脳の活性化を
助けてくれます。

★缶詰はほぐしてそのままサラダなどにして
たべられますね♪

さば

味噌汁で元気チャージ！



大豆から作られている味噌は、調味料でありながら貴重なたんぱく源！
数日分作り置きしたり、インスタントを活用したり、時短で1品になります。
忙しいけどたんぱく質を摂りたい時、朝ごはんにあたたかいお味噌汁はいかがでしょう？

