



2月 食事だより



令和7年2月1日
矢田野こども園

節分を過ぎると暦の上では「春」ですね。

寒さと空気の乾燥が気になる季節です。手洗い・うがいで感染症の予防も大切ですが、バランスの良い食事で免疫をアップし、丈夫な身体づくりをしていきましょう。

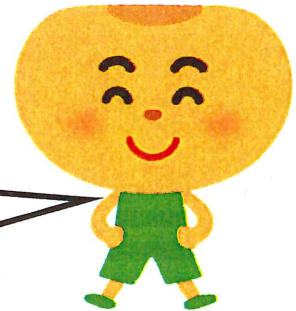


～今年の節分は2月2日です～



季節の変わり目に出ると言われてきた邪気(鬼)を、立春の前日に豆まきをして邪気払いをします。「鬼は外!」「福は内!」と、自分の心の中に住んでいる鬼を追い出して、福を呼び込むという意味があります。

豆まきの際に使用する大豆は「畑の肉」ともいわれ、たんぱく質を豊富に含んでいます。様々な食品に加工され日々の食生活に利用されています。みそ、しょうゆ、豆腐などの大豆製品は日本人の食卓には欠かせない食べ物です。節分の豆まきをきっかけに大豆製品を知り、積極的に取り入れていきましょう!



★大豆からできている食べ物★



※節分の豆まきで用いることの多い煎り大豆など、**硬い豆やナッツ類**は子どもにとっては**窒息や誤嚥のリスクがある**ことをご存じでしょうか?

「歳の数だけ節分豆を食べると健康になる」という風習がありますが、たとえ数粒であっても食べさせないでください。喉や気管に詰まらせることによる窒息や誤嚥、肺炎、気管支炎などを引き起こすリスクが高くとても危険です。

消費者庁からは「5歳以下の子どもには節分豆を食べさせない」との注意喚起が出されています。

2月 献立表 幼児食

※2月4日はお楽しみランチです。もも・き・あおくみは主食(ごはん)はいりません。お箸は持ってきてください。

★矢田野こども園における栄養目標★

◎未満児◎ エネルギー493kcal たんぱく質12.4~24.7g 脂質10.2~16.5g 食塩相当量1.5g未満
○以上児○ エネルギー402kcal たんぱく質11.6~27.1g 脂質12.5~19.6g 食塩相当量1.6g未満

矢田野こども園

2025年 2月

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 土	うどん 肉うどん チーズ 味付小魚	○お茶 せんべい	牛かた肉、焼き抜きかまぼこ、プロセスチーズ、味付小魚	長ねぎ、にんじん	うどん、三温糖	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、合成清酒、麦茶、甘辛せんべい
3 月	きなごぼん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 味噌汁	○お茶 チーズ ◎牛乳 ポーロ	きな粉、豚かた肉、ロースハム、油揚げ、プロセスチーズ、牛乳	新しょうが、たまねぎ、にんじん、にら、きゅうり、りんご、コーン缶、はくさい、えのきたけ	精白米、三温糖、調合油、かたくり粉、じゃがいも、ポーロ	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、米みそ、かつおだし、麦茶
4 火	大豆の炊き込みご飯 鶏のてり焼き わかめときゅうりの酢の物 すまし汁	○りんごジュース ◎ココアムース 味付小魚	大豆、油揚げ、鶏もも肉、かにかま、ふかし、絹ごし豆腐、味付小魚	干しひじき、干しいたけ、にんじん、しょうがおろし汁、カットわかめ、りよくとうもろやし、きゅうり、糸みつば、りんごジュース	精白米、三温糖、薄力粉、かたくり粉、調合油、ココアムース	こいくちしょうゆ、合成清酒、本みりん、みりん風調味料、穀物酢、食塩、かつお・昆布だし
5 水	ごぼん マーボー豆腐 むしシューマイ ほうれん草のナムル	○お茶 オレンジ ◎のむヨーグルト せんべい	木綿豆腐、豚ひき肉、ロースハム、飲むヨーグルト	長ねぎ、新しょうが、にんにく、青ピーマン、にんじん、ほうれん草、りよくとうもろやし、パレンシアオレンジ	精白米、三温糖、調合油、ごま油、かたくり粉、ジャンボポークシューマイ	こいくちしょうゆ、テンメンジャン、鶏がらだし、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい
6 木	ロールパン ポークシチュー ちりじゃこサラダ バナナ	○お茶 ヨーグルト ◎牛乳 ビスケット	豚かた肉、生クリーム、ちりめんじゃこ、ヨーグルト、牛乳	にんじん、たまねぎ、レタス、きゅうり、りんご、バナナ	ロールパン、じゃがいも、調合油、米粉、三温糖	料理酒、ハヤシルウ、コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、穀物酢、こいくちしょうゆ、麦茶、ハードビスケット
7 金	ごぼん 魚の煮つけ 切り干し大根のごま酢あえ 味噌汁	○お茶 せんべい ◎牛乳 マカロニきなこ	赤魚、ロースハム、牛乳、きな粉	切干しだいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	精白米、三温糖、すりごま、ごま油、さつまいも、マカロニ	こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、米みそ、かつおだし、麦茶、甘辛せんべい、食塩
8 土	パン給食 パン 牛乳	○お茶 ビスケット	牛乳		ロールパン	麦茶、ハードビスケット
10 月	ごぼん 鶏のからあげ 小松菜の納豆あえ 味噌汁	○お茶 せんべい ◎牛乳 ホットケーキ	鶏もも肉、挽きわり納豆、削り節、厚揚げ、牛乳、卵	しょうが、にんにく、こまつな、りよくとうもろやし、にんじん、だいこん	精白米、かたくり粉、大豆油、ホットケーキミックス、有塩バター、メープルシロップ	合成清酒、こいくちしょうゆ、米みそ、かつおだし、麦茶、甘辛せんべい
12 水	ゆかりごぼん ちくぜん煮 春雨のごま酢あえ みかん	○お茶 チーズ ◎牛乳 肉まん	鶏もも肉、蒸しかまぼこ、ロースハム、プロセスチーズ、牛乳	ごぼう、にんじん、れんこん、干しいたけ、たけのこ、きゅうり、みかん	精白米、しらす、調合油、三温糖、はるさめ、ごま油、いりごま、小豚まん	ゆかり粉、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶
13 木	ごぼん ミートローフ ひじきサラダ コーンかきたまスープ	○お茶 バナナ ◎牛乳 せんべい	牛ひき肉、豚ひき肉、プロセスチーズ、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、干しひじき、レタス、トマト、きゅうり、こねぎ、コーン缶、バナナ	精白米、パン粉、調合油、三温糖、ごま油	ウスターソース、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、穀物酢、鶏がらだし、合成清酒、麦茶、甘辛せんべい
14 金	カレーライス カレーシチュー(ポーク) ドレッシングサラダ りんご	○お茶 ビスケット ◎ジョア クラッカー	豚かた肉、プレーンヨーグルト、卵	にんじん、たまねぎ、りんご、新しょうが、にんにく、野菜ミックスジュース、きゅうり、レタス、カットわかめ、みかん缶	精白米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、調合油、ごま油、ジョア	カレー粉、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、カレールー、穀物酢、麦茶、ハードビスケット、クラッカー
15 土	スパゲティ スパゲティタリアン チーズ 味付小魚	○お茶 ポーロ	牛ひき肉、豚ひき肉、ロースハム、粉チーズ、プロセスチーズ、味付小魚	たまねぎ、にんじん、青ピーマン	スパゲティ、調合油、ポーロ	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、コンソメ、麦茶
17 月	食パン さつまいもと青菜のクリーム煮 じゃこときゅうりの梅ドレッシングあえ トマト	○お茶 ウエハース ◎牛乳 ビスケット	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、きゅうり、りよくとうもろやし、梅びしお、トマト	食パン、さつまいも、有塩バター、薄力粉、ごま油、三温糖	コンソメ、食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、ウエハース、ハードビスケット

18 火	ごまにぎり 野菜のオムレツ ちくわサラダ 大根スープ	○お茶 みかん ◎牛乳 ジャムロール	ベーコン、プロセスチーズ、卵、牛乳、焼き竹輪	たまねぎ、トマト、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、だいこん、みかん、いちごジャム	精白米、いりごま、じゃがいも、有塩バター、三温糖、オリーブ油、ロールパン、マーガリン	食塩、白こしょう、コンソメ、マヨネーズ、穀物酢、こいくちしょうゆ、料理酒、麦茶
19 水	ごはん 魚のカレー揚げ ハンサンスー 味噌汁	○お茶 スティック野菜 ◎ヨーグルト	さんま、ロースハム、卵、油揚げ、ヨーグルト	きゅうり、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん	精白米、薄力粉、米粉、大豆油、はるさめ、調合油、三温糖、ごま油	食塩、白こしょう、カレー粉、穀物酢、こいくちしょうゆ、米みそ、かつおだし、マヨネーズ
20 木	ごはん 酢豚 マカロニサラダ わかめスープ	○お茶 せんべい ◎ミルクココア クラッカー	豚かた肉、卵、ロースハム、絹ごし豆腐、牛乳	しょうが、にんじん、たけのこ、パイナップル、青ピーマン、しいたけ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、りょくとうもやし	精白米、さつまいも、かたくり粉、調合油、三温糖、マカロニ	穀物酢、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、鶏がらだし、麦茶、甘辛せんべい、ピュアココア、クラッカー
21 金	ごはん 鶏肉のマーメレード煮 ブロッコリーのゴマネーズあえ 味噌汁	○お茶 ポーロ ◎牛乳 せんべい	鶏むね肉、ロースハム、油揚げ、牛乳	オレンジマーメレード、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ	精白米、かたくり粉、大豆油、すりごま、じゃがいも、ポーロ	食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、米みそ、かつおだし、麦茶、甘辛せんべい
22 土	ラーメン 味噌ラーメン チーズ 味噌汁	○お茶 ウエハース	豚かた肉、プロセスチーズ、味噌汁、小魚	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、青ピーマン、しょうがおろし汁、たまねぎ、コーン缶	中華めん、調合油、ごま油	中華だし、米みそ、こいくちしょうゆ、食塩、白こしょう、麦茶、ウエハース
25 火	ごはん ぎょうざ入りスープ ひじきナムル アニマルチーズ	○お茶 りんご ◎牛乳 せんべい	豚かた肉、プロセスチーズ、牛乳	チンゲンサイ、たけのこ、長ねぎ、にんじん、しいたけ、りょくとうもやし、きゅうり、干しひじき、りんご	精白米、冷凍ぎょうざ、大豆油、ごま油、三温糖、いりごま	鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、合成清酒、みりん、風調味料、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい
26 水	ごはん 鮭のムニエル マッシュポテト 味噌汁	○お茶 ビスケット ◎くだものゼリー ウエハース	さけ、ロースハム、絹ごし豆腐	たまねぎ、まいたけ、長ねぎ	精白米、薄力粉、有塩バター、じゃがいも、くだものゼリー	食塩、白こしょう、マヨネーズ、米みそ、かつおだし、麦茶、ハードビスケット、ウエハース
27 木	わかめごはん すきやき煮 大根サラダ バナナ	○お茶 ヨーグルト ◎牛乳 ビスケット	牛かた肉、焼き豆腐、蒸しかまぼこ、ツナ缶、ヨーグルト、牛乳	長ねぎ、たけのこ、にんじん、だいこん、きゅうり、バナナ	精白米、しらたき、専ふ、三温糖、調合油	焼き込みわかめ、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、麦茶、ハードビスケット
28 金	ごはん タンダーチキン ブロッコリーと卵のサラダ チンゲン菜のスープ	○お茶 せんべい ◎お茶 ふかし芋	鶏むね肉、プレーンヨーグルト、卵、ロースハム、ツナ缶	ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶	精白米、薄力粉、かたくり粉、オリーブ油、さつまいも	カレー粉、食塩、トマトケチャップ、ガーリックパウダー、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、コンソメ、麦茶、甘辛せんべい