

2月献立表

あいさり認定こども園

令和7年度

日ごろ	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	3歳 未満児食	全園児共通献立	午後のおやつ	主な材料			3歳未満児	3歳以上児	
						あか からだを つくる	き ちからが でる	みどり からだのようし よくする			
2	月	麦茶 おこさせんべい	麦飯	赤魚のみりん焼き キャベツのナムル きんぴらごぼう もやしみそ汁 果物	牛乳 焼きプリンタルト	鮭 豆腐 牛乳	米 ごま油 ごま	キャベツ わかめ ごぼう	人参 長ねぎ もやし	43.4 19.3 15.4 1.1	403 21.2 18.4 1.4
3	火	牛乳 ハイハイン		恵方巻 ひじきサラダ けんちん汁 パンナコッタ風デザート	牛乳 ケーキ 誕生日	ツナ ハム 鶏もも肉 豆腐	米 ごま油 ごま	人参 長ねぎ ひじき ごぼう	きゅうり のり 大根	576 14.7 14.9 1.2	22.0 22.8 1.9
4	水	麦茶 わかめせんべい	麦飯	鶏肉のみそ焼き 三色納豆 れんこんとウインナーの炒め物 すまし汁 果物	牛乳 スイートポテト	鶏もも肉 納豆 チーズ 豆腐	米 ごま 麺 さつまいも	人参 れんこん りんご	ほうれん草 さわら ハム 豆腐 豚肉	470 18.8 17.2 1.1	513 25.3 26.0 1.8
5	木	牛乳 ヨーグルトウェハース	麦飯	さわらの青のり焼き かぼちゃの甘煮 切干大根のサラダ みそ汁 果物	牛乳 お好み焼き	さわら ハム 豆腐 豚肉	米 ごま お好み焼き粉 油	しょうが かぼちゃ 人参 きゅうり キャベツ じめじ	あおのり 切干大根 人参 きゅうり 玉ねぎ	505 23.5 17.0 1.9	449 25.5 17.9 2.5
6	金	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	麻婆豆腐 ほうれん草のごまみそ和え 人参しりしり 春雨スープ 果物	牛乳 カレーランチ	豆腐 豚ひき肉 ツナ 鶏ひき肉	米 春雨 片栗粉 うどん	人参 長ねぎ コーン ほうれん草 玉ねぎ	しいたけ 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	472 20.7 18.9 1.6	506 26.6 27.3 2.2
7	土	麦茶 おやつ	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉	米 片栗粉 三温糖	白菜 玉ねぎ	人参 玉ねぎ	402 20.7 18.9 1.6	380 17.1 18.0 0.4
9	月	麦茶 ごまビスケット	麦飯	白身魚のパン粉焼き ツナサラダ 大根の煮物 みそ汁 果物	牛乳 ジャムホイップサンド	タラ 豚肉 豆腐 魚ソーセージ	米 バター じゃがいも 食パン	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 長ねぎ	人参 玉ねぎ 玉ねぎ もやし	412 18.8 14.3 1.2	434 24.6 20.0 1.8
10	火	牛乳 どうぶつビスケット	麦飯	豚肉の野菜巻き ピーマンと厚揚げの甘辛炒め ブロッコリーのごま和え みそ汁 果物	牛乳 マカロニカリント	豚肉 野菜 豆腐 牛乳	米 ごま油 マカロニ 黒砂糖	人参 ピーマン 玉ねぎ	いんげん ブロッコリー 玉ねぎ	547 22.8 22.5 1.0	465 23.4 24.5 1.1
11	水			建国記念日							
12	木	麦茶 ハイハイン	麦飯	ほっけ海苔焼き ごぼうのから揚げ ツナポテト みそ汁 果物	牛乳 しらすトースト	ほっけ ツナ チーズ 豆腐	米 片栗粉 じゃがいも 食パン	ごぼう コーン 切干大根 人参 長ねぎ	玉ねぎ 人参 玉ねぎ 小ねぎ	391 18.6 12.8 1.7	409 24.3 18.5 2.0
13	金	牛乳 ヨーグルトウェハース	麦飯	チーズ風ソースインハンバーグ マカロニトマト煮 大根サラダ 豆乳スープ いちごのハートカップ	牛乳 さつまいも蒸しパン	ベーコン 鶏もも肉 豆乳 チーズ	米 マカロニ 豆乳 ホットケーキミックス	玉ねぎ 大根 さつまいも ぶなしめじ	人参 きゅうり えのき	524 18.7 20.7 1.1	496 20.8 24.0 1.5
14	土	麦茶 おやつ	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏もも肉 牛乳	米 三温糖 片栗粉	白菜 玉ねぎ	人参 玉ねぎ	372 12.0 12.0 0.3	351 15.4 17.3 0.4
16	月	麦茶 ごまビスケット	麦飯	さわらのみそ焼き 納豆なめたけ 昆布の煮物 わかめスープ みかんゼリー	牛乳 豆腐ドーナツ	さわら 納豆 油揚げ 豆腐	米 油 ホットケーキミックス 三温糖	えのき わかめ 人参 長ねぎ	あおのり 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	438 19.3 15.0 1.5	434 24.2 20.5 1.9
17	火	麦茶 ヨーグルト	麦飯	鮭の青のり焼き 春菊入りかき揚げ 春雨サラダ みそ汁 果物	牛乳 ツナサンド	鮭 しらす ハム 豆腐	食パン バター 春菊 春雨	玉ねぎ 春菊 玉ねぎ 玉ねぎ	エリンギ 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	441 20.3 14.3 1.6	460 25.9 20.4 2.0
18	水	牛乳 おこさせんべい	麦飯	タンドリーチキン ジャガイモそぼろ煮 キャベツとわかめのサラダ みそ汁 果物	麦茶 天むす	鶏肉 ヨーグルト 油揚げ えび	米 じゃがいも 片栗粉 天ぷら粉	にんにく 人参 わかれ 玉ねぎ	玉ねぎ 人参 玉ねぎ 玉ねぎ	498 21.1 15.6 1.4	437 20.9 15.1 1.9
19	木	牛乳 えだまめビスケット	ゆかりご飯	【食育の日】 コロッケ 白菜ごまヨ和え 豚汁 果物	牛乳 お米のムース	牛乳 豚肉 豆腐	牛乳 豚肉 じやがいも こんにゃく パン粉	白菜 人参 わかれ 大根 長ねぎ	小松菜 人参 わかれ 大根 長ねぎ	481 17.5 18.9 1.1	422 17.8 20.9 1.5
20	金	麦茶 わかめせんべい	麦飯	キーマカレー ごぼうサラダ フルーツポンチ	牛乳 ヨーグルトケーキ	豚ひき肉 牛乳 ツナ ヨーグルト	米 三温糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ ビーマン トマト缶 ミカン	人参 玉ねぎ トマト缶 バナナ	454 14.0 14.0 1.4	494 18.2 21.3 2.0
21	土	麦茶 おやつ	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉	米 片栗粉 三温糖	白菜 玉ねぎ	人参 玉ねぎ	180 9.0 7.1 0.2	358 17.8 18.9 0.4
23	月			天皇誕生日							
24	火	牛乳 ヨーグルトウェハース	麦飯	さばの照り焼き マカロニサラダ 切干大根の煮物 みそ汁 グレープゼリー	麦茶 ほうれん草のクリームパスタ	さば ハム 油揚げ ツナ	米 マカロニ 薄力粉 バター	人参 きゅうり 人参 キヤベツ ぶなしめじ ほうれん草	玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	525 21.7 19.7 1.8	438 21.7 19.4 2.4
25	水	麦茶 ごまビスケット	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 れんこんのカレー炒め ブロッコリーおかか和え 果物	牛乳 アップルパイ	鶏もも肉 豚ひき肉 かつお節 牛乳	米 片栗粉 三温糖 りんご	白菜 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	玉ねぎ れんこん ブロッコリー りんご	392 13.2 12.8 19.0	406 17.8 19.5 0.9
26	木	牛乳 どうぶつビスケット	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 ひじきの煮物 ほうれん草のナムル 果物	牛乳 ピザトースト	豚肉 油揚げ ハム チーズ	米 片栗粉 ごま 食パン	白菜 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	玉ねぎ 人参 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	516 22.4 19.0 1.3	425 23.5 20.4 1.6
27	金	麦茶 ヨーグルト	わかめご飯	レバー揚げオーロラソース キャベツのごま和え ベイクドポテト みそ汁 果物	牛乳 イチゴパンケーキ	レバー 豆腐 牛乳	米 片栗粉 油 じやがいも	わかれ 人参 大根 長ねぎ 玉ねぎ	キャベツ 人参 大根 長ねぎ 玉ねぎ	442 15.7 12.4 1.2 0.8	478 19.8 18.4 1.3
28	土	麦茶 おやつ	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏もも肉 牛乳	米 三温糖 片栗粉	白菜 玉ねぎ	人参 玉ねぎ	381 12.3 13.5 0.3	359 15.6 18.0 0.4

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。青字はひまわり組のリクエスト献立です。

・2月3日(火)は誕生会ですので3歳以上児のお子さんはご飯のいらない日です。



きゅうしょくだより

令和8年1月28日 №10

寒さが一段と増し、きびしい冷え込みが続いています。季節の変わり目には、体調が崩れやすくなるので、寒さに負けない体力づくりのためにも、毎日の食事で栄養補給をして免疫をつけ、風邪予防を行いましょう。

～味覚はどうやって作られる？～

味覚には五つの基本の味があります。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味、これらを『五味』といいます。子ども達の味覚は身体の成長と共に形成されていきます。3歳ごろまでに基本的な味を学ぶ事によって基礎が出来あがり、10歳あたりには、味覚が完成されるとされています。最初は、薄味を基本として、素材そのものの味を大切にしましょう。

また、甘味や塩味、旨味などは、人間本来が好む味ですが経験により好むようになるのが苦みと酸味です。経験が少ないと、どうしても苦手な味になってしまいます。今は味覚が形成される重要な時期。

様々な素材や味を経験し慣れることが大切です。園でも給食やクッキングなどを通して色々な味や食材など、豊かな経験に繋がるようにしていきます。



2月3日は節分の日

季節を分けると言われている節分は、各季節の始まりである立春・立夏・立秋・立冬の前日、それそれを指します。時代が変化する中で、立春の前日だけ節分の文化が残ったとされており、立春の日付が変わると節分の日にちも変わるということになります。節分では、無病息災を祈って行う『豆まき』、その年の恵方を向いて無言でお願い事をし食べると、縁起が良いとされている『恵方巻』があります。園でも2月3日は豆まきを行い、給食には恵方巻を提供する予定です。



こまめに換気しましょう

空気が乾燥する冬は、せきやくしゃみの飛沫により感染症に罹患しやすくなります。感染予防のため、室内にいるときはこまめに窓を開け、部屋の空気を入れ替えましょう



正しく手洗いしましょう！

手洗いは感染症予防の基本です。遊んだ後や食事前は、石けんを泡立ててまんべんなくこすり洗いし、30秒以上水で流すように心がけましょう。タオルはそれぞれのものを使う、またはペーパータオルでふくようにすると衛生的です。

