

令和 7年 2月

認定こども園まこまないみどりまち保育園

日	曜日	1~2歳児献立 主食	1~5歳児共通献立 昼 食	1~2歳児献立 午後おやつ	3~5歳児共通献立 午後おやつ
1 15	土		あんかけうどん・さつまいもぐらっせふう・りんご	ぎゅうにゅう・みかん しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
3 17	月	ふりかけ ごはん	みそしる(はくさい・ふのり)・はんぱーぐ にんじんあまに・りんご	ぎゅうにゅう・みかん だいつけーき	ぎゅうにゅう だいつけーき
4 18	火	ごはん	みそしる(きりぼしだいこん・しめじ)・とうふのつなあげ ぶろっこりーちゅうかあえ・みかん	てつきょうかちーず ふる一つぼんち	てつきょうかちーず ふる一つぼんち
5 19	水	ばたーろーる	こめこのこーんぼたーじゅ・さけのむにえるふう ほうれんそうしめじあえ・りんご	ぎゅうにゅう・みかん ごはんのみそおやき	ぎゅうにゅう ごはんのみそおやき
6 20	木	ごはん	みそしる(こまつな・ふ)・いためなっとう だいこんわかめあえ・みかん	ぎゅうにゅう・りんご れーずんぱん	ぎゅうにゅう れーずんぱん
7 21	金	ごはん	とうにゅうみそしる(きゃべつ・にんじん)・ぶりてりやき こまつなごまあえ・みかん	ぎゅうにゅう・りんご きなこまかるに	ぎゅうにゅう きなこまかるに
8 22	土		ばんちゃ・とまとつなすばげてい・だいこんのりあえ りんご	ぎゅうにゅう・みかん しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
10	月	ごはん	みそしる(なまあげ・だいこん)・きゃべつしめじあえ とりにくはんがりーふうにこみ・りんご	ぎゅうにゅう・みかん ごままふいん	ぎゅうにゅう ごままふいん
25	火	ごはん	みそしる(いも・はくさい)・とりにくからあげ だいこんえのきあえ・りんご	よーぐると・みかん てつきょうかおかし	よーぐると てつきょうかおかし
12 26	水	ごはん	ばんちゃ・さつまいものかれー・はくさいこーんあえ みかん	ぎゅうにゅう・りんご やきうどん	ぎゅうにゅう やきうどん
13	木	おたのしみ かい	ばんちゃ・みーとそーすすばげてい ひじきのさらだ・みかん	ぎゅうにゅう・りんご しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
27	木	ごはん	みそしる(こまつな・もやし)・ぶたにくのこうみやき にんじんいために・みかん	ぎゅうにゅう・りんご ふかしいも	ぎゅうにゅう ふかしいも
14 28	金	ごはん	みそしる(ちんげんさい・とうふ)・ぽーくちやつぶ ぶろっこりーごまあえ・りんご	ぎゅうにゅう・みかん みるくつきー	ぎゅうにゅう みるくつきー

※ 13日…お楽しみ会

- ※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。
- ※ 都合により献立を変更することがあります。

令和7年2月

離乳食献立表

(平日手作りおやつ献立)

認定こども園まこまないみどりまち保育園

日	曜日	離乳初期 (生後5~6か月頃)	離乳中期 (生後7~8か月頃)	離乳後期(生後9~11か月頃) (午前)	離乳後期(生後9~11か月頃) (午後)
1	15 土	つぶし粥 スープ さつまいも煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉チンゲン菜 さつまいもスティック煮	あんかけうどん さつまいもグラッセ風 果物	バターロール※ 豆乳※ 果物
3	17 月	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉白菜煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(白菜・フナ) ハンバーグ★ 人参甘煮 果物	軟飯 スープ(人参) 豚挽肉白菜玉葱煮 果物
4	18 火	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豆腐玉葱あんかけ煮 ブロッコリー煮	軟飯 味噌汁(切干大根・ツナ) 豆腐のツナ揚げ湯通し ブロッコリー中華和え 果物	軟飯 スープ(ブロッコリー) ツナ玉葱しめじ煮 果物
5	19 水	パン粥※ スープ ほうれん草煮つぶし 玉葱煮つぶし	パン粥※ スープ 鮭ほうれん草煮 果物	バターロール 米粉のコーンポタージュ 鮭のムニエル風 ほうれん草しめじ和え 果物	雑炊(鮭・玉ねぎ) 小松菜炒め煮 果物
6	20 木	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉小松菜煮 大根スティック煮	軟飯 味噌汁(小松菜・麩) 炒め納豆 大根わかめ和え 果物	トースト※ スープ(大根) 豚挽肉小松菜玉葱炒め煮 果物
7	21 金	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 挽肉小松菜煮 人参スティック煮	軟飯 豆乳味噌汁(キャベツ・人参) ぶり照り焼き 小松菜ごま和え 果物	軟飯 スープ(小松菜) 挽肉キャベツ人参煮※ 果物
8	22 土	つぶし粥 スープ 大根煮つぶし	粥 スープ 挽肉人参煮※ 大根スティック煮	麦茶 トマトツナスパゲティ 大根のり和え 果物	バターロール※ 豆乳※ 果物
10	月	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉キャベツ※ 大根スティック煮	軟飯 味噌汁(大根)(生揚げ抜き) 鶏肉ハカリ風煮込 キャベツしめじ和え 果物	軟飯 スープ(キャベツ) 鶏肉大根煮 果物
	25 火	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉白菜煮※ じゃが芋スティック煮	軟飯 味噌汁(芋・白菜) 鶏肉のから揚げ湯通し 大根えのき和え 果物	軟飯 スープ(大根) 鶏肉白菜じゃが芋煮 果物
12	26 水	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし さつまいも煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉白菜煮※ さつまいもスティック煮	軟飯 さつまいものシチュー★ 白菜コーン和え 果物	焼きうどん スープ(白菜) 果物
13	木	つぶし粥 スープ 玉ねぎ煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱煮 人参スティック煮	麦茶 ミートソーススパゲティ ひじきのサラダ 果物	軟飯 スープ(人参) 豚肉大根玉ねぎ煮 果物
	27 木	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉小松菜煮※ 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(小松菜・フナ) 豚肉の香味焼き 人参スティック煮 果物	軟飯 スープ(人参) 豚肉小松菜もやし炒め煮 果物
14	28 金	つぶし粥 スープ チンゲン菜煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 挽肉チンゲン菜煮※ ブロッコリー煮	軟飯 味噌汁(チンゲン菜・麩) ポークチャップ ブロッコリーごま和え 果物	軟飯 スープ(ブロッコリー) 豚肉玉葱チンゲン菜炒め煮 果物

☆毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、19日は食育の日です。



2月 食育だより



●節分の日



節分とは季節を分けるという意味で、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日のことを言います。本来節分は年に4回ありますが、旧暦では春が1年の始まりとされていたため、立春の前日にあたる2月の節分は特に大事にされ、人々は新しい年が幸せであるようにと願いました。

今年は立春が2月3日のため節分は2月2日となり、節分の翌日から暦の上では春が始まります。季節の変わり目には鬼がやってきて、災いや疾病をもたらすと考えられていました。

「鬼は外、福は内」と家から鬼を追い出して、福を招き入れるための風習が豆まきです。

豆まきに使われる豆は「福豆」と呼ばれ、一般的には炒った大豆などが使われます。

豆まきを終えた後は、まいた豆を拾って、自分の年齢の数より1個多く食べると厄除けになると言われています。

<恵方巻>

恵方巻とは節分に恵方を向いて食べる太巻き寿司の事です。1本を一気に食べることで幸運を逃さないようにするため、そして包丁で切ると「縁が切れる」とも言われているため、食べる際は切らずにまるごと1本を無言で食べると良いとされています。



●大豆製品について

全国的に豆まきの豆は大豆です。大豆は「畑の肉」ともよばれており、肉や魚に匹敵するほど多くのたんぱく質が含まれています。また食物繊維や鉄分、カルシウム、ビタミンB1など様々な栄養素も含まれており、血中コレステロールの低下作用があるとも言われています。良質なたんぱく質をとって病気に負けない元気な力を蓄えましょう。

#大豆の七変化!



2月の給食メニュー



●炒め納豆

<材料 幼児1人分>

- ・納豆 40g
- ・豚もも挽肉 15g
- ・玉ねぎ 25g
- ・人参 10g
- ・油 0.5g
- ・醤油 2.2g
- ・卵 8g
- ・油 0.5g (炒り卵用)

- ①玉ねぎ、人参をみじん切りにして、油で挽肉と炒める。焦げ付きそうな時は少量の水を加える。
- ②火が通ったら、納豆を加えてさらに炒め、醤油を加えて味を調える。
- ③卵は炒り卵にして上に飾るか、混ぜ込む。

