



2月のよていこんだてひょう

2025年

千代田せいが保育園

ひ	ようび	ちゅうしょく	3じのおやつ	きいろ ねつや ちからになるもの	あかいろ ちやにくになるもの	みどりいろ からだのちょうしを ととのえるもの	家庭での ポイント
1・15	ど	ぎゅうどん ごもくみそしる ヨーグルト	ミレービスケット ぎゅうにゅう	こめ、あぶら ごまあぶら ビスケット	ぎゅうにく、ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ、だいこん にんじん、ねぎ	緑黄色野菜類
3・17	げつ	ごはん とりのてりやき はくさいのこんぶあえ とんじる オレンジ	おにむしパン たべるこざかな	こめ、あぶら ごまあぶら、さつまいも ホットケーキミックス	とりにく、ぶたにく いわし、ぎゅうにゅう	はくさい、にんじん きゅうり、だいこん ごぼう、ねぎ、オレンジ	きのこ類
4・18	か	ごはん てづくりふりかけ カレーのつけやき もやしとこまつなののりしおナ ムル かぼちゃのみそしる キウイフルーツ	バナナケーキ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう ホットケーキミックス	カレー、いわし かつおぶし、こなチーズ ぎゅうにゅう	もやし、にんじん こまつな、かぼちゃ たまねぎ、キウイ バナナ	乳製品類
5・19	すい	にくうどん ちくぜんに バナナ	おかかチーズおにぎり たべるこざかな	うどん、あぶら さとう	ぎゅうにく、とりにく しらす、かつおぶし チーズ、いわし	たまねぎ、にんじん ねぎ、バナナ	緑黄色野菜類
6・20	もく	きのこのハヤシライス コールスローサラダ さつまいもとベーコンのスープ オレンジ	レーズンスコーン ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう さつまいも、こむぎこ こめこ	ぶたにく、ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん しめじ、えのき、きゃべつ きゅうり、コーン、レーズン はくさい、オレンジ	緑黄色野菜類
7・21	きん	ごはん さけのしおやき ほうれんそうのいそあえ はくさいとあつあげのみそしる みかん	ミレービスケット ミルクココア	こめ、あぶら、さとう ビスケット	さけ、なまあげ ぎゅうにゅう	もやし、にんじん ほうれんそう、はくさい ねぎ、みかん	肉類
8・22	ど	ぶたどん やさいのみそしる ヨーグルト	ミレービスケット ぎゅうにゅう	こめ、あぶら ビスケット	ぶたにく、ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ、ピーマン にんじん、だいこん ねぎ、しょうが、にんにく	きのこ類
10	げつ	ごはん ちゅうかふうローストチキン はるさめサラダ ちゅうかスープ オレンジ	大人気! だいがくいも ぎゅうにゅう	ごはん、あぶら ごまあぶら、さとう さつまいも	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、きゅうり にんじん、コーン ちんげんさい、えのき オレンジ、しょうが にんにく	魚類
25	か						
12・26	すい	ナポリタン ブロッコリーのソテー やさいスープ バナナ	ごへいもち たべるこざかな	スパゲッティ、あぶら さとう、ごま	とりにく、ベーコン ぎゅうにゅう、チーズ いわし	たまねぎ、にんじん ピーマン、ブロッコリー じゃがいも、バナナ	緑黄色野菜類
13	もく	ごはん とりのしおこうじやき こまつなのおかかあえ はくさいのすましじる オレンジ	ココアクリームサンド ぎゅうにゅう	こめ、しよくパン さとう、あぶら	とりにく、ぎゅうにゅう	こまつな、もやし にんじん、コーン はくさい、えのき オレンジ	魚類
14・28	きん	ごはん さわらのゆうあんやき きりぼしだいこんのサラダ とうふとなめこのみそしる バナナ	おふラスク ぎゅうにゅう	こめ、あぶら バター、やきふ さとう	さわら、とうふ ぎゅうにゅう	きゅうり、にんじん きりぼしだいこん なめこ、にんじん バナナ	緑黄色野菜類
		昼食・おやつ1食あたり (1カ月の平均給与目標量)	エネルギー たんぱく質 脂質	511kcal 19.7g 14.5g	鉄 カルシウム 食塩	1.9mg 210mg 1.8g	

朝食や夕食で左記の食材を取り入れるとより栄養のバランスがよくなります

- 2/3大妻女子大学の食育ゼミの皆さんと豚汁と手巻き寿司を作ります。(わらす組のみ)
- 材料の都合などにより献立を変更する場合があります。
- 27日(木)はお誕生日献立を提供いたします。
- 乳児は午前おやつに牛乳を提供しています。

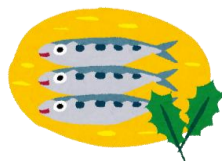
2月2日は節分です！今年の方角は西南西！

節分は「季節の分かれ目」を意味しており、二十四節気は、「立春」から始まります。この時期は悪い気が入りやすいと考えられていたので、豆まきなどの邪気払いを行います。



暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きますね。冬が旬の野菜は甘みがあって、とっても美味しくビタミン類などの栄養も豊富です♪バランスよく、いろいろなものを食べるように心がけて元気に冬を乗り切りましょう☆

調理 増田・鈴木



イワシ



ヒイラギ



大豆

恵方巻

