

2025年度

2月予定献立表

ともしび保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 16 月	中華丼 ポテトサラダ スープ みかん	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／かたくり粉／じゃがいも／菜の花&紅花油	豚小間肉／絹ごし豆腐／牛乳／鶏ひき肉／押し豆腐	キャベツ／玉葱／にんじん／チンゲンサイ／きくらげ／きゅうり／もやし／小松菜／みかん／にんにく／しょうが	牛乳 ナゲット	1杯あたり 538 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 17.4 g 食塩相当 2.0 g
3 17 火	スパゲティミートソース チーズサラダ スープ バナナ	スパゲティ／菜の花&紅花油／薄力粉／バター／オリーブ油／精白米	豚ひき肉／チーズ／生わかめ／油揚げ／ツナ缶／焼きのり	にんにく／にんじん／玉葱／ホールトマト缶／パセリ／キャベツ／きゅうり／大根／バナナ	3日 ほうじ茶 恵方巻 17日 ほうじ茶 ツナおにぎり	1杯あたり 564 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.9 g 食塩相当 2.1 g
4 25 水	ごはん いり豆腐 磯辺和え 味噌汁 キウイフルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／三温糖／食パン	絞豆腐／豚小間肉／きざみのり／煮干しだし／牛乳／チーズ	玉葱／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／いんげん／ほうれんそう／えのきたけ／キャベツ／にら／大根／キウイフルーツ	牛乳 チーズトースト	1杯あたり 545 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.4 g 食塩相当 2.2 g
5 19 木	ごはん 鮭の南部焼 切干大根煮 豚汁 みかん	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／白ごま(いり)／黒ごま(いり)／三温糖／じゃがいも	鮭／油揚げ／煮干しだし／豚小間肉／絹ごし豆腐／牛乳／青のり	切干し大根／にんじん／いんげん／大根／玉葱／みかん	牛乳 ポテトフライ	1杯あたり 554 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 20.2 g 食塩相当 1.5 g
6 20 金	ロールパン もやしのツナ和え クリームシチュー ポイルウインナー バナナ	ロールパン／三温糖／菜の花&紅花油／じゃがいも／ソフトタイプマーガリン／薄力粉／ホールコーン缶／精白米／おおむぎ(押麦)	ツナ缶／ウインナー／鶏もも肉／牛乳／スキムミルク	もやし／水菜／にんじん／玉葱／パセリ／バナナ	ほうじ茶 焼きおにぎり	1杯あたり 621 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 24.4 g 食塩相当 2.4 g
7 21 土	煮込みうどん コーンサラダ チーズ バナナ	干しうどん(乾)／オリーブ油／ホールコーン缶／菓子パン	豚小間肉／チーズ／牛乳	にんじん／大根／ほんしめじ／長葱／ほうれんそう／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 菓子パン	1杯あたり 643 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 26.6 g 食塩相当 2.5 g
9 月	ごはん 肉巻き(いんげん) きんぴられんこん 味噌汁 バナナ	精白米／おおむぎ(押麦)／板こんにやく／菜の花&紅花油／三温糖／白ごま(いり)	豚ロース(脂身付き)／煮干しだし／絹ごし豆腐／油揚げ／ヨーグルト	いんげん／れんこん／にんじん／えのきたけ／バナナ／みかん缶	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	1杯あたり 539 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 1.4 g
10 24 火	ジャムサンド コーンフレークチキン フレンチサラダ スープ バナナ	食パン／いちごジャム(低糖度)／コーンフレーク／パン粉／菜の花&紅花油／オリーブ油／ホールコーン缶／精白米／三温糖	鶏もも肉／鶏ひき肉	キャベツ／きゅうり／大根／長葱／えのきたけ／バナナ	ほうじ茶 そぼろおにぎり	1杯あたり 524 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 2.1 g
12 26 木	キーマカレー 大根サラダ スープ みかん	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／オリーブ油／三温糖／麩	豚ひき肉／生わかめ／絹ごし豆腐／牛乳	玉葱／ピーマン／にんじん／にんにく／大根／きゅうり／キャベツ／みかん	牛乳 麩ラスク	1杯あたり 661 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 27.6 g 食塩相当 2.2 g
13 27 金	ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草のコーンソテー 味噌汁 いちご	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／ホールコーン缶／さつまいも／三温糖／黒ごま(いり)	絞豆腐／豚ひき肉／ベーコン／煮干しだし／油揚げ／牛乳	玉葱／ほうれんそう／キャベツ／小松菜／なめこ／いちご	牛乳 大学芋	1杯あたり 592 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 22.4 g 食塩相当 1.7 g
14 28 土	きつねうどん ツナサラダ バナナ	うどん(ゆで)／三温糖／オリーブ油／コーンフレーク	油揚げ／鶏もも肉／まぐろ缶詰(油漬フルーライト)／牛乳	ほうれんそう／長葱／にんじん／大根／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 コーンフレーク	1杯あたり 586 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.0 g 食塩相当 2.5 g
18 水 誕生会	ごはん まぐろカツ きゃべつのおかか和え 味噌汁 いちご	精白米／おおむぎ(押麦)／薄力粉／パン粉／菜の花&紅花油／三温糖／ぎょうざの皮	かじき／花かつお／煮干しだし／絹ごし豆腐／牛乳	ほうれんそう／にんじん／キャベツ／小松菜／えのきたけ／いちご／りんご／バナナ	牛乳 アップルパイ ココアバナナパイ	1杯あたり 527 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 1.5 g

*都合により献立を変更する場合があります。

*りす組は午前に牛乳を飲みます。

2月 食事だより

鬼は外！ 寒さに負けず元気に過ごしましょう

2月の行事といえば「節分」です。節分は、立春の前日で季節が分かれる日を意味します。暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪などをひかないように、バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。

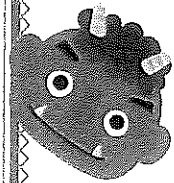
知って得する^く 食の知恵袋

家庭での食品ロス対策を

まだ食べられる食品を捨ててしまうことを「食品ロス」といいます。世界では、食品の1/3が捨てられている一方で、9人に1人が十分な食事ができず栄養失調になっています。日本では、食品ロスのおおよそ半分が家庭から出ています。国民1人当たりに換算すると、年間で約37kg、1日に約102gで、おにぎり1個分を捨てていることになります。毎日のちょっとした工夫で、食品ロスを減らしていきたいですね。

食品ロスを減らすポイント

- ・ 買い物の前に、冷蔵庫や食品庫にある食材をチェックする。
- ・ 使う分、食べられる分だけ買う。
- ・ 肉や魚はすぐに下処理をする、または、新鮮なうちに冷凍保存し、解凍後はすぐに調理する。
- ・ 消費期限、賞味期限の近いものから調理する。
- ・ 旬の食材を取り入れ、新鮮なうちに食べる。
- ・ 冷蔵庫の在庫一掃の日をつくって、食材を食べきる。
- ・ 料理を作りすぎない。
- ・ 余った料理はアレンジしたり、リメイクしたりする。



○福豆

「魔の目を射る」「魔を滅する」という意味から、「福は内、鬼は外」と声に出しながら豆をまき、病気知らずの1年を過ごせるように年の数だけ福豆を食べます。ご家庭でも安全面に配慮しながらぜひやってみてください。

○恵方巻

恵方巻は関西地方で親しまれていた風習ですが、今では全国的に広がっています。その年の恵方（2026年は南南東やや南）を向いて丸ごと1本を無言で食べきると無病息災や願い事が叶うという言い伝えがあります。園でもやりますが、こちらもご家庭でお楽しみいただけたと思います。