

# 令和7年度 2月 給食献立表

境こども園

※アレルギー等の確認のため、食べたことがない食材はご家庭で事前に試してきてください。

※0~1歳はおやつに牛乳または飲むヨーグルトができます。

0~1歳は乳児、2~5歳は幼児を見てください。

日	曜	おひる	主な材料	午後のおやつ	主な材料
2 月		茄子入りカレーライス★ (乳児: ミルクカレー) フライドポテト★ 飲むヨーグルト	七分付き米 押し麦 豚もも肉 じゃが芋 玉葱 人参 茄子 にんにく りんご カレールウ 牛乳 スキムミルク(乳児: 薄力 粉 バター 牛乳)/じゃが芋	幼児 お好み焼き 麦茶	薄力粉 やまいも キャベ ツ 玉葱 豚もも肉 中濃 ソース 青のり (乳児: 木綿豆腐 小松菜)
		ごはん(あわ入り) 鶏肉の照り焼き ひじきと大豆の煮物 鰯のつみれ汁 福茶	七分付き米 あわ/鶏もも肉/干 ひじき 板こんにゃく 人参 油揚げ 大豆 さやいんげん/木 綿豆腐 いわし 鶏挽肉 生姜 ほうれん草 長葱/入り大豆 麦 茶	乳児 お好み焼き 豆腐と小松菜の味噌汁	もち米 七分付き米 きな 粉 小豆 (乳児: 大根 人参)
3 火		節分		幼児 きな粉おはぎ 麦茶	
		混ぜ込み稻荷 鰯の西京焼き うどんの金平 吉野汁	七分付き米 白ごま 油揚げ 人参 鰯うどん 大根 人参 さやいんげ ん/木綿豆腐 にら えのき茸	乳児 抹茶ミルク蒸しパン いちご 牛乳	薄力粉 スキムミルク ベーキングパウダー バ ター 牛乳 抹茶 (乳児: 春雨 小松菜 ベー コン)
4 水		立春		幼児 抹茶ミルク蒸しパン いちご 春雨スープ	
		醤油ラーメン★ 千草和え煮 市販ゼリー	蒸し中華麺(卵なし) 豚もも肉 もやし 人参 千し椎茸 キヤ ペツ ほうれん草 長葱 にん にく/もやし きゅうり 人参 白ごま 油揚げ	乳児 玄米フレークおこし 牛乳	玄米フレーク 水あめ (乳児: 青梗菜 玉葱)
5 木		フランスパン (乳児: ロールパン) ポークシチュー★ かぶソテー	フランスパン(乳・卵なし) 豆乳マ ガリ(乳児: ロールパン/乳・卵な し)/豚もも肉 じゃが芋 玉葱 人参 セロリー エリンギ ホールトマト (缶) トマトケチャップ にんにく 薄力粉 バター/かぶ 人参 にんに く	幼児 塩おにぎり 豚汁	七分付き米/大根 人参 豚もも肉 長葱 里芋
				乳児 塩おにぎり 豚汁	
6 金		焼きうどん 肉じゃが煮 玉葱とえのきの味噌汁	うどん(乾麺) 豚もも肉 人参 キャベツ 玉葱 さやいんげん/ じゃが芋 人参 豚挽肉 玉葱/ 玉葱 えのき茸 青梗菜	幼児 市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	
				乳児 市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	
7 土		梅干しごはん★ 味噌カツ★ キャベツとコーンの炒め物 豆腐となめこの味噌汁★	七分付き米 きび 梅干し/鶏胸 肉 薄力粉 豆乳 パン粉/キャ ベツ コーン(缶) 人参 ロース ハム/木綿豆腐 なめこ 長葱	幼児 人参ケーキ 牛乳	人参 ホットケーキミック ス バター 牛乳 (乳児: ほうれん草 ジャが 芋 玉葱)
				乳児 人参ケーキ ほうれん草スープ	
10 火		ぱはっぴょうかい	ごはん(あわ入り) 鮭のちゃんちゃん焼き 青菜の煮びたし のっべい汁	幼児 レーズンフォカッチャ 牛乳	中力粉 ドライイースト ベーキングパウダー 干し ぶどう (乳児: 南瓜 玉葱 ウィン ナー)
				乳児 レーズンフォカッチャ 南瓜スープ	
12 木		ぱはっぴょうかい	ナン★ バーチキンカレー★ 花野菜ソテー ABCスープ★	幼児 五目とり飯 煮干し 麦茶	七分付き米 鶏もも肉 人 参 油揚げ (乳児: かぶ 人参)
				乳児 五目とり飯 かぶの味噌汁	
13 金		ごはん 揚げ餃子 ナムル 豆腐の中華スープ	七分付き米/餃子の皮 豚挽 キャベツ ニラ にんにく/ほう れん草 人参 もやし 白ごま/ 木綿豆腐 青梗菜 コーン(缶)	幼児 ハートのクッキー 牛乳	バター 牛乳 薄力粉 キャロブ粉 (乳児: マカロニ(乾) 玉葱 人参 さやいんげん)
				乳児 ハートのクッキー パスタスープ	
14 土		ツナマヨトースト キャベツと春雨の炒め物 コーンボトフ	食パン(乳・卵なし) マヨネーズ (卵なし) ツナ 玉葱/キャベツ 春雨 ロースハム/じゃが芋 玉 葱 人参 コーン(缶) クリーム コーン(缶)	幼児 市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	
				乳児 市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	
16 月		ごはん入りカレーライス★ (乳児: ミルクカレー) フライドポテト★ 飲むヨーグルト	七分付き米 押し麦 豚もも肉 じゃが芋 玉葱 人参 茄子 にんにく りんご カレールウ 牛乳 スキムミルク(乳児: 薄力 粉 バター 牛乳)/じゃが芋	幼児 お好み焼き 麦茶	薄力粉 やまいも キャベ ツ 玉葱 豚もも肉 中濃 ソース 青のり (乳児: 木綿豆腐 小松菜)
				乳児 お好み焼き 豆腐と小松菜の味噌汁	
17 火		ごはん(あわ入り) 鶏肉の照り焼き ひじきと大豆の煮物 麸とほうれん草の味噌汁	七分付き米 あわ/鶏もも肉/干 しひじき 板こんにゃく 人参 油揚げ 大豆 さやいんげん/麸 ほうれん草 長葱	幼児 きな粉カップケーキ 牛乳	薄力粉 ベーキングパウ ダー きな粉 豆乳 (乳児: 大根 人参)
				乳児 きな粉カップケーキ 大根と人参のすまし汁	

18 水	フランスパン (乳児:ロールパン) ポークシチュー★ かぶソテー	フランスパン(乳・卵なし) 豆乳マー ガリン(乳児:ロールパン(乳・卵な し)豚もも肉 じゃが芋 玉葱 人参 セロリー エリンギ ホールトマト (缶) トマトケチャップ にんにく 薄力粉 バター/かぶ 人参 にんにく	<b>幼児</b>	塩おにぎり 豚汁	七分付き米/大根 人参 豚もも肉 長葱 里芋
			<b>乳児</b>	塩おにぎり 豚汁	
19 木	醤油ラーメン★ 千草和え煮 市販ゼリー	蒸し中華麺(卵なし) 豚もも肉 もやし 人参 干し椎茸 キャ ベツ ほうれん草 長葱 にん にく/もやし きゅうり 人参 白ごま 油揚げ	<b>幼児</b>	玄米フレークおこし 牛乳	玄米フレーク 水あめ (乳児:青梗菜 玉葱)
			<b>乳児</b>	玄米フレークおこし 青梗菜の味噌汁	
20 金	ごはん(きび入り) 鰯の西京焼き うどの金平 吉野汁	七分付き米 きび/鰯/うど 大根 人参 さやいんげん/木綿豆腐 にら えのき茸	<b>幼児</b>	抹茶ミルク蒸しパン 牛乳	薄力粉 スキムミルク ベーキングパウダー バ ター 牛乳 抹茶 (乳児:春雨 小松菜 ベー コン)
			<b>乳児</b>	抹茶ミルク蒸しパン 春雨スープ	
21 土	焼きうどん 肉じゃが煮 玉葱とえのきの味噌汁	うどん(乾麺) 豚もも肉 人参 キャベツ 玉葱 さやいんげん/ じゃが芋 人参 豚挽肉 玉葱/ 玉葱 えのき茸 青梗菜	<b>幼児</b>	市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	
			<b>乳児</b>	市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	
24 火	ごはん(あわ入り) 鮭のちゃんちゃん焼き 青菜の煮びたし のっつい汁	七分付き米 あわ/鮭 キャベツ 人参 玉葱 しめじ ピーマン/ 小松菜 人参 油揚げ/大根 板 こんにゃく 白菜 人参 里芋	<b>幼児</b>	レーズンフォカッチャ 牛乳	中力粉 ドライイースト ベーキングパウダー 干し ぶどう (乳児:南瓜 玉葱 ウイン ナー)
			<b>乳児</b>	レーズンフォカッチャ 南瓜スープ	
25 水	梅干しごはん★ 味噌カツ★ キャベツとコーンの炒め物 豆腐となめこの味噌汁★	七分付き米 きび 梅干し/鶏胸 肉 薄力粉 豆乳 パン粉/キャ ベツ コーン(缶) 人参 ロース ハム/木綿豆腐 なめこ 長葱	<b>幼児</b>	人参ケーキ 牛乳	人参 ホットケーキミック ス バター 牛乳 (乳児:ほうれん草 じゃが 芋 玉葱)
			<b>乳児</b>	人参ケーキ ほうれん草スープ	
26 木	ナン★ バーチキンカレー★ 花野菜ソテー ABCスープ★	ナン(乳・卵なし)/鶏もも肉 玉葱 ホールトマト(缶) トマトケチャップ カレー粉 生クリーム バ ター/ブロッコリー カリフラワー 蓮根/ベーコン じゃが芋 人参 玉葱 セロリー マカロニ(乾)	<b>幼児</b>	五目とり飯 烹干し 麦茶	七分付き米 鶏もも肉 人 参 油揚げ (乳児:かぶ 人参)
			<b>乳児</b>	五目とり飯 かぶの味噌汁	
27 金	ごはん 揚げ餃子 ナムル 豆腐の中華スープ	七分付き米/餃子の皮 豚挽 キャベツ ニラ にんにく/ほう れん草 人参 もやし 白ごま/ 木綿豆腐 青梗菜 コーン(缶)	<b>幼児</b>	ハートのクッキー 牛乳	バター 牛乳 薄力粉 キャロブ粉 (乳児:マカロニ(乾) 玉葱 人参 さやいんげん)
			<b>乳児</b>	ハートのクッキー パスタスープ	
28 土	ツナマヨトースト キャベツと春雨の炒め物 コーンボトフ	食パン(乳・卵なし) マヨネーズ (卵なし) ツナ 玉葱/キャベツ 春雨 ロースハム/じゃが芋 玉 葱 人参 コーン(缶) クリーム コーン(缶)	<b>幼児</b>	市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	
			<b>乳児</b>	市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分	食物繊維
0~2才	500kal	19.4g	15.2g	207mg	1.9mg	167μgRE	0.27mg	0.20mg	14mg	2.3g	5.3g
3~5才	575kal	21.8g	16.8g	186mg	2.2mg	160μgRE	0.30mg	0.22mg	15mg	2.3g	6.2g

※献立は都合により変更する場合がございます。

## [2月の献立のねらい]

- ①食品・料理の種類を多く取り入れ、十分食べられるようにします。
- ②おやつにボリュームをもたせます。
- ③咀嚼力をつけられるような献立を取り入れます。

## [旬の食材]

魚…すずき・かます・すけとうだら・ぶり・ひらめ・金目鯛・かに  
野菜…小松菜・ブロッコリー・春菊・ほうれん草・人参・蓮根・うど  
ごぼう・セロリ・生しいたけ・白菜・ねぎ・大根・チンゲン菜  
果物…りんご・みかん・レモン・いちご

### 2/3(火)は節分です

「節分」は、鬼を追い払って無病息災を願う日でもあり、立春の前日にあたります。季節の変わり目には、邪気や鬼といった災いを招くものが現れる信じられていました。このため、邪気や鬼を追い払うため、「鬼は外、福は内。」と掛け声をしながら豆をまくのが、「節分」に「豆まき」をする由来と言われています。

2/3の献立では、大豆の入った煮物や鰯のつみれ汁を取り入れ、境子ども園の無病息災を願いたいと思います。



## ★の献立はけやき組さんからのリクエスト



1月から始まりました、けやき組のリクエストメニューは、2月で全員分のリクエストされた給食が献立に揃いました。自分のリクエストメニューが献立に入っていると嬉しそうにしている姿や、お友だちのリクエストメニューが給食に入っていると、互いに喜び合う姿に、給食を作っている私たちも嬉しくなります。

ぜひ、ご家庭でもお子さまの好きな給食の話を聞いてみてください♪

