

2月の予定献立表



令和7年度 おおつちこども園

日付	曜日	献立名	午前のおやつ	午後のおやつ	以上児 栄養価		
					未満児	栄養価	
					エネルギー	たん白質	
2	月	鶏肉のチーズ焼き・白菜サラダ・大根と油揚げのみそ汁・バナナ	プリン	野菜うどん	479Kcal	22.5g	
					613Kcal	21.7g	
3	火	大豆とさつま芋のかき揚げ・ひじきの炒り煮・キャベツと豆腐のみそ汁・ゼリー	オレンジ	牛乳・ロールケーキ	388Kcal	13.4g	
					455Kcal	13.7g	
4	水	あったか肉豆腐・卵のしょう油煮・ポテトスープ・キウイ	ヨーグルト	豆乳・せんべい	476Kcal	24.7g	
					556Kcal	24.9g	
5	木	ブリの照り焼き・野菜炒め・わかめとえのきのみそ汁・デコポン	バナナ	牛乳・クロワッサン	486Kcal	24.1g	
					571Kcal	22.7g	
6	金	あんかけうどん・キャベツのナムル・いちご	麦茶・チーズ	フルーツヨーグルト和	396Kcal	15.7g	
					342Kcal	12.6g	
7	土	みんなの発表会					
9	月	鮭のチーズフライ・マカロニサラダ・白菜スープ・ゼリー	オレンジ	牛乳・ドーナツ	442Kcal	17.9g	
					495Kcal	17.2g	
10	火	マーボー豆腐・しゅうまい・もやしのナムル・バナナ	プリン	ジョア・ビスケット	530Kcal	21.5g	
					607Kcal	20.3g	
11	水	***建国記念の日***					
12	木	カジキのカレームニエル・小松菜サラダ・カブと油揚げのみそ汁・みかん	ゼリー	ミルージュ・せんべい	380Kcal	15.2g	
					477Kcal	14.1g	
13	金	🎊お誕生会メニュー🎊					
14	土	塩やきそば・枝豆・わかめスープ・オレンジ		牛乳・バウムクーヘン	371Kcal	13.6g	
					329Kcal	12.1g	
16	月	イカの磯部揚げ・すき昆布の煮物・和風ポトフ・いちご	ヨーグルト	麦茶・たぬきおにぎり	453Kcal	15.8g	
					529Kcal	16.9g	
17	火	★鶏むね肉のオーロラソース・寒じめほうれん草のソテー・キャベツと卵のみそ汁・みかん	豆乳	牛乳・きなこ揚げパン	574Kcal	26.5g	
					659Kcal	26.5g	
18	水	ウィンナー春巻・水菜の和風サラダ・具だくさんなめこ汁・ゼリー	ジョア	★心あったかきりたんぼ汁	407Kcal	15.8g	
					508Kcal	18.6g	
19	木	サバのカレー煮・コールスロー・人参と玉ねぎのスープ・バナナ	麦茶・せんべい	フルーチェ・ビスケット	466Kcal	18.3g	
					516Kcal	17.0g	
20	金	タンメン・トマトとブロッコリーのサラダ・パイ	プリン	牛乳・まるごとバナナ	535Kcal	19.5g	
					544Kcal	17.7g	
21	土	ナポリタン・こふき芋・卵スープ・オレンジ		牛乳・クッキー	515Kcal	13.8g	
					421Kcal	11.5g	
23	月	**天皇誕生日**					
24	火	れんこん入りつくね・ブロッコリーのツナマヨ炒・春雨スープ・ゼリー	バナナ	牛乳・アップルパイ	477Kcal	20.0g	
					576Kcal	19.6g	
25	水	だしまき卵焼・大根のそぼろあんかけ・白菜と豆腐のみそ汁・キウイ	ココアミルク	麦茶・白玉ぜんざい	332Kcal	14.2g	
					440Kcal	15.5g	
26	木	豚肉のしょうが焼・★おからサラダ・じゃが芋と小松菜のみそ汁・パイ	プリン	牛乳・アメリカドッグ	487Kcal	20.8g	
					633Kcal	20.6g	
27	金	チャーハン・温野菜～選べるディップソース～・わかめスープ・みかん	いちご	ココアミルク・ビスケット	560Kcal	20.2g	
					345Kcal	14.6g	
28	土	わかめラーメン・枝豆・バナナ		牛乳・せんべい	400Kcal	15.1g	
					330Kcal	12.9g	

※都合により、メニューの変更をする場合があります。

★マークは新メニューです。

★3歳以上児栄養価目標値:450Kcal/24.0g

★3歳未満児栄養価目標値:500Kcal/21.0g

お正月休みが終わり、気が付くと今年度もあと2か月★
今年の冬は雪もほとんど見られませんでした、寒い季節ももう少し続きそうです。手洗い・うがい・消毒や食事に気を付けて、感染症や寒さに負けない体作りをしていきたいですね。



「畑のお肉」大豆のおはなし

大豆は「畑の肉」と言われるように、肉にも匹敵する良質なタンパク質が多く含まれています。しかもそのタンパク質は、体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含む優れたもの。私たちの身近にはたくさん大豆製品があります。毎日の食事に、積極的に取り入れていきましょう!

豆腐、油揚げ、味噌、きな粉、納豆

1月の誕生会メニュー

- ★納豆巻き ★すまし汁
 - ★松風焼き ★黒豆
 - ★エビ ★結びかまぼこ
 - ★イチゴ
- 午後のおやつは・・・
モンブランケーキ
- 今回の誕生会メニューはおせち料理をイメージしました★
納豆巻きは、おかわりをする子もたくさんいました★



注意

節分の豆まきで用いられることが多い炒り大豆などのかたい豆や、ナッツ類は子どもにとっては窒息や誤嚥(食べ物が気管に入ること)のリスクがあるので、5歳以下のお子さんには食べさせないようにしましょう。

豆まきに使った炒り大豆等を、お子さんが口に入れないように、豆まきのあとは片付けを徹底しましょう★

