



# 2月給食献立

2025年 美木多いっちゃん保育園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤・血や肉を作る	緑・体の調子を整える	黄・熱や力の元になる
3	月	エネルギーkcal	467	515	牛乳 たべっこベイビー	散らし寿司 ほうれん草のおかか和え 麩のすまし汁	牛乳 鬼まんじゅう	揚げ・高野豆腐 鮭フレーク・錦糸玉子 粉かつお 牛乳	干し椎茸・人参 きゅうり・のり ほうれん草 わかめ	米・酢・上白糖 ごま・しょうゆ 手鞠麩・さつま芋 ホットケーキミックス
		たんぱく質g	18.2	19.4						
		脂質g	12.8	11.7						
		塩分g	1.4	1.7						
4	火	エネルギーkcal	523	604	牛乳 サッポロポテト	ご飯 メンチカツ キャベツのサラダ 白菜の味噌汁	牛乳 りんご寒天 ぱりんこ	メンチカツ 味噌 牛乳	ケチャップ・ブロッコリー キャベツ・人参 コーン・白菜 しめじ・ねぎ	米・植物油・とんかつソース エッグケア・しょうゆ 寒天・アップルジュース 上白糖・ぱりんこ
		たんぱく質g	15.6	17.1						
		脂質g	19.7	22.2						
		塩分g	1.7	2.1						
5	水	エネルギーkcal	555	576	牛乳 ビスコ	ご飯 さわらの西京焼き チンゲン菜のごまだれ和え かき玉汁	牛乳 きな粉ちんすこう	さわら・白味噌 鶏卵 牛乳 きな粉	かぼちゃ チンゲン菜 人参 みつば	米・酒・みりん 上白糖・しょうゆ ごまだれ・小麦粉 片栗粉・なたね油
		たんぱく質g	22.2	21.7						
		脂質g	20.5	19.6						
		塩分g	1.2	1.4						
6	木	エネルギーkcal	546	548	牛乳 バナナ	ロールパン マカロニチキン 大根サラダ コンソメスープ	お茶 鮭わかめおにぎり	鶏肉 コンソメ	玉ねぎ・しめじ・トマト缶 ケチャップ・パセリ・大根 人参・きゅうり わかめ御飯の素	ロールパン・マカロニ なたね油・上白糖 青じそドレッシング・じゃが芋 しょうゆ・米
		たんぱく質g	19.6	19.2						
		脂質g	13.9	11.8						
		塩分g	2.2	2.7						
7	金	エネルギーkcal	467	482	牛乳 サラダせん	ご飯 豚肉のカレー炒め ブロッコリーのツナ和え えのきの味噌汁	牛乳 杏仁豆腐	豚肉・コンソメ ツナ 味噌 牛乳	玉ねぎ・キャベツ ピーマン・ブロッコリー 人参・えのき・ねぎ パイン缶・黄桃缶	米・カレールー なたね油・しょうゆ 上白糖 杏仁豆腐
		たんぱく質g	19.4	20.6						
		脂質g	14.2	12.2						
		塩分g	1.0	1.1						
8	土	エネルギーkcal	178	54	牛乳 味しらべ	お弁当会	牛乳 ぼたぼた焼き ハッピーターン	牛乳		ぼたぼた焼 ハッピーターン
		たんぱく質g	7.1	5.5						
		脂質g	10.0	8.3						
		塩分g	0.4	0.4						
10	月	エネルギーkcal	520	639	牛乳 たべっこベイビー	鶏そぼろ丼 ひじき煮 かぼちゃの味噌汁	牛乳 あんこホットケーキ	鶏ミンチ・揚げ 味噌 牛乳 小豆	玉ねぎ・小松菜 人参・ひじき グリーンピース かぼちゃ・ねぎ	米・しょうゆ・上白糖 みりん・片栗粉 なたね油 ホットケーキ
		たんぱく質g	19.6	22.0						
		脂質g	15.00	16.6						
		塩分g	2.1	2.8						
12	水	エネルギーkcal	550	572	牛乳 ビスコ	ご飯 鯖の塩焼き キャベツとさつま揚げの和え物 大根の味噌汁	牛乳 ふのラスク	さば さつま揚げ 味噌 牛乳	チンゲン菜・キャベツ 人参・大根 わかめ ねぎ	米・なたね油 しょうゆ 上白糖 おつゆ麩
		たんぱく質g	22.4	22.2						
		脂質g	22.8	22.1						
		塩分g	1.2	1.3						
13	木	エネルギーkcal	406	424	牛乳 バナナ	肉うどん 白菜のツナ和え パイン缶	お茶 カルシウムおにぎり	牛肉 かまぼこ ツナ ちりめんじゃこ	玉ねぎ・人参 ねぎ・白菜 パイン缶 小松菜	うどん・しょうゆ みりん・上白糖 米・ごま油 ごま
		たんぱく質g	15.9	16.0						
		脂質g	8.1	5.6						
		塩分g	1.0	1.2						
14	金	エネルギーkcal	582	626	牛乳 サラダせん	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨の和え物 ほうれん草の味噌汁	牛乳 バレンタインクッキー	豚肉 揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・キャベツ 人参・しょうが コーン・きゅうり ほうれん草	米・しょうゆ・上白糖・みりん なたね油・春雨・酢 ごま油・小麦粉 ココア・マーガリン
		たんぱく質g	17.2	18.0						
		脂質g	22.7	22.8						
		塩分g	1.1	1.3						
15	土	エネルギーkcal	429	471	牛乳 ぱりんこ	チャーハン チンゲン菜のスープ 青りんごゼリー	牛乳 星たべよ ラムネ	ウインナー チキンスープ 牛乳	人参・玉ねぎ ねぎ コーン チンゲン菜	米・しょうゆ ごま油・青りんごゼリー 星たべよ ラムネ
		たんぱく質g	12.3	12.3						
		脂質g	11.3	10.2						
		塩分g	1.4	1.6						
17	月	エネルギーkcal	557	625	牛乳 たべっこベイビー	他人丼 ほうれん草のごま和え 豆腐のすまし汁	牛乳 フライドポテト	牛肉 鶏卵 絹ごし豆腐 牛乳	玉ねぎ・みつば ほうれん草 人参 わかめ	米・しょうゆ・上白糖 みりん・ごま シューストポテト 植物油
		たんぱく質g	21.5	23.5						
		脂質g	19.5	20.1						
		塩分g	1.1	1.4						
18	火	エネルギーkcal	459	467	牛乳 サッポロポテト	ご飯 さわらのごま醤油焼き 小松菜の煮浸し 麩の味噌汁	牛乳 ポップコーン	さわら 揚げ 味噌 牛乳	インゲン・小松菜 人参 玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ・みりん 上白糖・ごま なたね油・おつゆ麩 ポップコーン
		たんぱく質g	20.6	20.0						
		脂質g	16.6	15.7						
		塩分g	1.2	1.3						

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤・血や肉を作る	緑・体の調子を整える	黄・熱や力の元になる
19	水	エネルギーkcal	548	592	牛乳 ビスコ	☆お誕生会☆ ミートスパゲティ- ブロッコリーのサラダ 豆乳スープ	牛乳 抹茶ケーキ	合挽きミンチ・ベーコン 豆乳・コンソメ 牛乳 鶏卵	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・トマト缶 ケチャップ・パセリ ブロッコリー	スパゲティ・なたね油 ウスターソース・和風ドレッシング 小麦粉・上白糖 グリーンティ
		たんぱく質g	23.4	25.9						
		脂質g	21.6	22.2						
		塩分g	1.4	1.7						
20	木	エネルギーkcal	568	635	牛乳 バナナ	☆お誕生日会☆ ご飯 鶏の唐揚げ 野菜サラダ コンソメスープ	牛乳 プリンアラモード	鶏肉 コンソメ 牛乳 ホイップ	カリフラワー・キャベツ パプリカ・コーン かぼちゃ 人参・玉ねぎ パセリ・黄桃缶	米・しょうゆ みりん・片栗粉 植物油 和風ドレッシング プリンミックス
		たんぱく質g	19.6	22.4						
		脂質g	20.8	23.5						
		塩分g	1.3	1.8						
21	金	エネルギーkcal	527	557	牛乳 サラダせん	ご飯 厚揚げと大根の煮物 白菜のさっぱり和え わかめの味噌汁	牛乳 マシュマロおこし	厚揚げ 豚肉 味噌 牛乳	大根・玉ねぎ 人参・白菜 コーン・わかめ えのき	米・しょうゆ・上白糖 みりん・ポン酢 ごま油・コーンフレーク マシュマロ・有塩バター
		たんぱく質g	19.3	20.6						
		脂質g	18.8	18.0						
		塩分g	1.6	1.6						
22	土	エネルギーkcal	531	625	牛乳 味しらべ	ピラフ ポトフ みかん缶	牛乳 源氏パイ ハッピーターン	鶏肉 コンソメ ベーコン 牛乳	玉ねぎ ミックスベジタブル 人参 みかん缶	米・なたね油 じゃが芋・しょうゆ 源氏パイ ハッピーターン
		たんぱく質g	17.3	18.5						
		脂質g	18.6	20.8						
		塩分g	1.3	1.4						
25	火	エネルギーkcal	448	420	牛乳 マリー	ご飯 ホキの味噌マヨネーズ焼き 金平ごぼう 麩のすまし汁	お茶 ももヨーグルト 味しらべ	ホキ 味噌 ちくわ ヨーグルト	チンゲン菜・ごぼう 人参・玉ねぎ ねぎ 黄桃缶	米・エッグケア・上白糖 しょうゆ・ごま ごま油・おつゆ麩 コーンフレーク・味しらべ
		たんぱく質g	17.4	15.4						
		脂質g	10.0	5.9						
		塩分g	1.1	1.2						
26	水	エネルギーkcal	445	461	牛乳 ビスコ	ご飯 鶏のマーメレード焼き 白菜のじゃこ和え 豆腐の味噌汁	お茶 芋ぜんざい ぱりんこ	鶏肉・ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐 味噌 小豆	インゲン・白菜 人参 玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ マーメレード・上白糖 さつま芋 ぱりんこ
		たんぱく質g	18.8	20.3						
		脂質g	13.0	11.7						
		塩分g	1.3	1.6						
27	木	エネルギーkcal	468	484	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉の炒めもの カリフラワーのおかか和え もやしスープ	牛乳 ジャムクラッカーサンド	豚肉 粉かつお チキンスープ 牛乳	キャベツ・玉ねぎ 人参・ピーマン カリフラワー もやし・にら	米・しょうゆ 上白糖・ごま油 クラッカー いちごジャム
		たんぱく質g	17.0	17.5						
		脂質g	12.9	12.1						
		塩分g	1.4	1.7						
28	金	エネルギーkcal	595	628	牛乳 サラダせん	チキンカレー ほうれん草のサラダ ストロベリーゼリー	牛乳 スティックケーキ	鶏肉 牛乳 鶏卵 チーズ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン	米・じゃが芋・なたね油 カレールー・和風ドレッシング ストロベリーゼリー ホットケーキミックス・上白糖
		たんぱく質g	17.9	19.0						
		脂質g	20.6	20.2						
		塩分g	2.7	3.0						

節分…節分とは、字のとおり季節の変わり目のことです。  
立春の前日が「節分」としてその風習が伝承されるようになりました。

例年2月3日が節分ですが、2025年は4年ぶりに2月2日です。

### ★豆まき

「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べるという風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことをあらわしています。豆を食べるのは健康（まめ）に暮らせるようにという縁起によるものです。



### ★恵方巻き

その年の最もよい方角を向いて食べると良いことが起こると言われています。この風習は大阪から始まりました。福を巻き込むということから、巻きずしを食べます。今年の方角は西南西です♪



### ★いわし

焼いたイワシの頭を玄関に飾ったり、イワシを食べるという風習があります。焼いたときのおいで鬼を追い払うという意味があり、またイワシは栄養があり、昔から悪いことを追い払う力があると言われています。

