

2月予定献立表

日	昼 食	午後のおやつ	主 な 材 料 と は た ら き		備 考
			あかのなかま 血・肉・菌・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	
3月	福豆わかめごはん 鬼さんランチ 菜花ゴマヨネーズ和え	ジョアブレーン お米de豆乳タルト	水煮大豆 いわし 蒲鉾 豚肉 さば削り節 牛乳 絹ごし豆腐	わかめ 菜花 コーン 大根 ねぎ	熱量kcal 脂質g 蛋白質g塩分g エネルギー 567 15.8 20.3 1.7
4火	ごはん 五目マーボー豆腐 キャベツツナサラダ	牛乳 ミニたい焼き	木綿豆腐 豚肉 みそ ツナ チーズ 牛乳	たけのこ水煮 人参 ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 こんにゃく オリーブ油 ごま油
5水	ごはん 鶏肉ねぎ塩焼き ひじきツナマリネ	牛乳 ミニピザまん	鶏肉 ツナ 木綿豆腐 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	ねぎ 干しひじき 人参 きゅうり 大根 いよかん	米 サラダ油 砂糖 里芋
6木	ごはん・のりふりかけ 豆腐野菜のナゲットフライ・◎ポテト 南瓜のそぼろ煮	牛乳 リンゴジャムサンド	豆腐 さかなずり身 鶏肉 たまご 牛乳	南瓜 枝豆 人参 のり 小松菜 えのきたけ にんにく 清見オレンジ	米 じゃが芋 大豆油 砂糖 片栗粉
7金	肉まん 海鮮イカキャベツ焼き ほうれん草のソテー	牛乳 さつまポテト	豚肉 いか かつお節 鶏肉 牛乳	ほうれん草 人参 コーン えのきたけ 白菜 しめじ キャベツ	小麦粉 サラダ油 バター
10月	ごはん 八宝菜 里芋味噌田楽	ジョアブルーベリー バナナ	豚肉 なた巻 きそ 鶏肉 牛乳	白菜 人参 たけのこ水煮 椎茸 もやし 小松菜 ねぎ 清見オレンジ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 里芋 米麺
12水	ごはん いわしの蒲焼 バリバリサラダ	牛乳 ふかし芋	いわし 蒲鉾 豚肉 厚揚げ さば削り節 みそ 豆乳 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 もやし 大根 しめじ えのきたけ ごぼう ねぎ みかん /	米 砂糖 ごま油 カリタリア
13木	ごはん ハートコーンスープ 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 焼きドーナッツ	豚肉 鶏肉 たまご 蒲鉾 チーズ 牛乳	人参 れんこん 隠元 クリームコーン缶詰	米 サラダ油 砂糖 こんにゃく 里芋 ごま油 片栗粉
14金	しょう油ラーメン ハートコロッケ 菜花蒲鉾ゴマヨネーズ和え	牛乳 パレンタインクレープ	焼豚 なた巻 きそ 蒲鉾 さば削り節 豚肉 ジョア	もやし ねぎ にら コーン 菜花 人参	中華麺 ごま油 大豆油 ごま エッグサラダ 砂糖
17月	ハヤシライス(十六穀米ごはん) ブロッコリーツナのおひたし みそこんにゃく煮	ソファールレモン バナナ	豚肉 ツナ きそ 牛乳	玉ねぎ 大根 しめじ えのきたけ マツタケ ブロッコリー コーン いちご	米 十六穀米 サラダ油 こんにゃく 砂糖
18火	ごはん・のりふりかけ イカナゲツトフライ・◎ポテト ほうれん草のごま和え	牛乳 オサツススティック	イカ 蒲鉾 鶏肉 牛乳 さば削り節	ほうれん草 人参 コーン 大根 昆布 清見オレンジ	米 じゃが芋 大豆油 ごま 里芋
19水	ごはん 銀鯉塩焼きそぼろ焼 油揚げと野菜の和え物	牛乳 ソフトせんべい	銀鯉 油揚げ 牛乳	ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ りんご	米 サラダ油 砂糖 ごま油 さつま芋 バター 片栗粉 生クリーム
20木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ きらきらきんぴら	牛乳 ソフトせんべい	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご 減塩さつま揚げ みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき 蓮根 隠元 もずく 大根 みかん	米 サラダ油 砂糖 はん粉 白滝
21金	カレーうどん ハス挽肉合わせ揚げ ツナナムル	牛乳 ビスコ	豚肉 なた巻 きそ ツナ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 蓮根 ほうれん草 もやし	うどん 砂糖 片栗粉 大豆油 ごま ごま油
25火	豚丼 ジャコ油揚げ野菜和え のっぺい汁	ジョアストロベリー バナナ	豚肉 油揚げ 牛乳 さば削り節 ちりめんじゃこ	米 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 白滝	
26水	ごはん さばのみそ煮 さつま芋・ハム・コーン・サラダ	牛乳 おまおうクレープ	さば みそ ハム 豚肉 牛乳	コーン 小松菜 玉ねぎ 椎茸 いよかん	米 さつま芋 ごま油 エッグサラダ
27木	ごはん キッズヤムニョムチキン 筑前煮	牛乳 メープルサンド	鶏肉 減塩さつま揚げ 絹ごし豆腐 さば削り節 みそ 牛乳 たまご	にんにく 人参 れんこん 隠元 もやし にら 清見オレンジ	米 サラダ油 里芋 こんにゃく ごま油 砂糖
28金	五目釜飯ごはん(おにぎりの日) 豆腐カツ 小松菜鶏肉の塩炒め	牛乳 野菜せんべい	豆腐 さかなずり身 鶏肉 豚肉 油揚げ さば削り節 きそ 牛乳	小松菜 生薬 人参 しめじ 大根 ねぎ いちご	米 大豆油 ごま油 里芋
※物資の都合により、献立を変更することがあります。					
					熱量 476 15.7 蛋白質 22.5 1.9 457 16.7 18.0 1 446 17.1 18.9 1.6 453 8.7 17.5 1.4 523 17 18.0 1.8 550 20.7 21.5 1.8 ◎パレンタイン献立 560 21.9 18.3 2.1 428 12.2 18.5 1.4 439 14.3 17.2 1.1 499 21 19.7 1.6 445 15.9 17.5 1.8 552 20.7 17.6 1.6 491 13.8 20.0 2.1 564 26.1 20.1 1.0 466 14.2 22.4 1.7 469 18.8 18.3 2

2月予定献立表

日	昼食	おやつ	あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	備考
3月	福豆わかめごはん 鬼さんランチ 菜花ゴマヨネーズ和え	ジョアブレーン お米de豆乳タルト	水煮大豆 いわし 蒲鉾 豚肉 さば削り節 牛乳 絹ごし豆腐	わかめ 菜花 コーン 大根 ねぎ	米 砂糖 ビーフン ごま イグガアマヨネーズ	熱量kcal 脂質g たんぱく質g 塩分g 627 16.7 21.7 1.9
4火	ごはん 五目マーボー豆腐 キャベツツツナサラダ	牛乳 ミニたい焼き	木綿豆腐 豚肉 みそ ツナ チーズ 牛乳	たけのこ水煮 人参 ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 こんにゃく オリーブ油 ごま油	585 21.3 21.5 2.2
5水	ごはん 鶏肉ねぎ塩焼き ひじきツナマリネ	牛乳 ミニピザまん	鶏肉 ツナ 木綿豆腐 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	ねぎ 干しひじき 人参 きゅうり 大根 いよかん	米 サラダ油 砂糖 米 サラダ油 砂糖 里芋	548 17.2 25.7 2.2
6木	ごはん・のりふりかけ 豆腐野菜のナゲツトフライ・①ポテト 南瓜のそぼろ煮	牛乳 リンゴジャムサンド	豆腐 さかなすり身 鶏肉 たまご 牛乳	南瓜 枝豆 人参 のり 小松菜 えのきたけ にんにく 清見オレンジ	米 じゃが芋 大豆油 砂糖 片栗粉	613 21.6 19.3 1.7
7金	肉まん 海鮮イカキャベツ焼き ほうれん草のソテー	牛乳 さつまポテト	豚肉 いか かつお節 鶏肉 牛乳	ほうれん草 人参 コーン えのきたけ 白菜 しめじ キャベツ	小麦粉 サラダ油 バター	584 21.5 19.9 2.4
10月	ごはん ハヤシ菜 里芋味噌田楽	ジョアブルーベリー バナナ	豚肉 なた巻き みそ 鶏肉 牛乳	白菜 人参 たけのこ水煮 椎茸 もやし 小松菜 ねぎ 清見オレンジ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 里芋 米麺	529 9.9 20.4 1.7
12水	ごはん いわしの蒲焼 パリパリサラダ	牛乳 ふかし芋	いわし 蒲鉾 豚肉 厚揚げ さば削り節 みそ 豆乳 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 もやし 大根 しめじ えのきたけ ごぼう ねぎ みかん /	米 砂糖 ごま油 カリタア	627 18.5 20.4 1.9
13木	ごはん ハートコーンスープ 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 焼きドーナッツ	豚肉 鶏肉 たまご 蒲鉾 チーズ 牛乳 なた巻き	人参 れんこん 隠元 クリームコーン缶詰	米 サラダ油 砂糖 こんにゃく 里芋 ごま油 片栗粉	618 21.5 23.2 1.9
14金	しょう油ラーメン ハートコロツケ 菜花蒲鉾ゴマヨネーズ和え	牛乳 ハルタンクレープ	焼豚 なた巻き 蒲鉾 さば削り節 豚肉 ジョア	もやし ねぎ にら コーン 菜花 人参	中華麺 ごま油 大豆油 ごま イグガアマヨネーズ 砂糖	◎ハルタンクレープ 611 23.7 20.2 2.6
17月	ハヤシライス(十六穀米ごはん) プロッコリーツナのおひたし みそこんにゃく煮 牛乳	ソーフルレモン オサツスティック	豚肉 ツナ みそ 牛乳 イカ 蒲鉾 鶏肉 牛乳 さば削り節	玉ねぎ 大根 しめじ えのきたけ マツタケ プロッコリー コーン いちご	米 十六穀米 サラダ油 こんにゃく 砂糖	494 14.2 21.0 1.7
18火	ごはん・のりふりかけ イカナゲトフライ・①ポテト ほうれん草のごま和え	牛乳 オサツスティック	イカ 蒲鉾 鶏肉 牛乳 さば削り節	ほうれん草 人参 コーン 大根 昆布 清見オレンジ	米 じゃが芋 大豆油 ごま 里芋	562 17.7 19.9 1.4
19水	ごはん 銀鯉塩焼みそ漬焼き 油揚げと野菜の和え物	牛乳 ソフトせんべい 青のり小魚	銀鯉 油揚げ 牛乳 木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご 減塩さつま揚げ みそ さば削り節 牛乳	ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ りんご みかん	米 サラダ油 砂糖 ごま油 さつま芋 バター 片栗粉 生クリーム	595 23.1 23.6 2.1
20木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ きらきらきんぴら	牛乳 茹で枝豆	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご 減塩さつま揚げ みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき 蓮根 隠元 もずく 大根	米 サラダ油 砂糖 パン粉 白滝	568 18.8 23.9 2.1
21金	カレーうどん ハス挽肉合わせ揚げ ツナムル	牛乳 ビスコ かむカムこんにゃく	豚肉 なた巻き ツナ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 蓮根 ほうれん草 もやし	うどん 砂糖 片栗粉 大豆油 ごま ごま油	621 23.6 21.7 2.2
25火	豚丼 ジャコ油揚げ野菜和え のっぺい汁	ジョアストロベリー バナナ	豚肉 油揚げ 牛乳 さば削り節 ちりめんじゃこ	玉ねぎ 生姜 キャベツ 人参 ごぼう 大根 小松菜 清見オレンジ	米 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 白滝	575 16.3 23.0 2.4
26水	ごはん さばのみそ煮 さつま芋ハムコーンサラダ	牛乳 おまおうクレープ	さば みそ ハム 豚肉 牛乳	コーン 小松菜 玉ねぎ 椎茸 いよかん	米 さつま芋 ごま油 イグガアマヨネーズ	634 27.5 21.7 1.1
27木	ごはん キッズヤムニョムチキン 筑前煮	牛乳 メープルサンド	鶏肉 減塩さつま揚げ 絹ごし豆腐 さば削り節 みそ 牛乳 たまご	にんにく 人参 れんこん 隠元 もやし にら 清見オレンジ	米 サラダ油 里芋 こんにゃく ごま油 砂糖	581 15.7 25.5 2.3
28金	五目金飯ごはん(おにぎりの日) 豆腐カツ 小松菜鶏肉の塩炒め	牛乳 野菜せんべい ヨーグルトレーズン	豆腐 さかなすり身 鶏肉 豚肉 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	小松菜 生姜 人参 しめじ 大根 ねぎ いちご	米 大豆油 ごま油 里芋	597 24.0 22.6 2.5

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

給食食数 1号認定子ども 18回 2号認定子ども 18回



食育だより



令和7年2月

まだまだ寒さが厳しい2月。暦の上では春を迎えます。冷え込む日と寒さが和らぐ日くり返し
ながら、春が少しずつ近づいてきます。寒暖差で体調をくずしやすい時期なので、バランスのよい
食事と十分な睡眠をとり、元気に過ごしていきたいでしょう。

おいしい行事・節分

春を迎える立春の前日(2025年は2月2日)を
「節分」と呼んでいます。
鬼(悪い気)を追いつくために煎った豆をまき、
年の数だけ豆を食べます。
恵方巻は吉方(2025年は西南西)を向いて
太巻きを丸かじりする風習です。

節分の時期には子どもの“誤えん”に注意しましょう!

節分の行事で、豆まきをしたり恵方巻(海苔巻き)を
食べたりする方も多々あります。
これらの食べ物が増えて、気管や気管支などに入って
しまふ“誤えん”の事故が起きており、子どものいる
家庭では特に注意が必要です。

消費者庁HP参考



事故を起こさないためのポイント

- ・豆やナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。
小さく砕いた場合でも気管に入りこんでしまうと、肺炎や気管支炎になるリスクが
あります。
- ・節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行い、子どもが拾って
口や鼻などに入れないように後片付けを徹底しましょう。
- ・小さい子どもは、海苔を噛み切りにくいいため、小さく切るなどして食べさせましょう。
- ・乳幼児には、ミニトマトやブドウ等の球状の商品を丸ごと与えず、4等分にカットす
るなどして小さくしてから食べさせましょう。
- ・食べているときは詰め込みすぎに気をつけ、食べることに集中させましょう。
口に入れたまま走ったり笑ったりすると、誤って吸引して窒息するリスクがあります。

すがたをかえる だいず

だいずは、『畑の肉』といわれるほど、肉と同じはたらきをする食べ物の仲間です。
そのままでは食べることのできない だいず を加工することでおいしく食べやすくしてきました。

