

2月のこんだて

2025年

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1 15	土	牛乳 ビスケット	豚丼 キャベツの桜えびあえ さつまいものみそ汁	牛乳 おふラスク	豚肉、桜えび、みそ、きな粉、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、 6分つき米、麩、ビスケット、ごま油、ごま油、バター、 さつまいも、にんじん、こねぎ、たまねぎ、しょうが、キャベツ、 しめじ、砂糖、しょうゆ、酒	525 kcal 23.6 g
3	月	麦茶 チーズ	鬼さんごはん 節分つくね棒 ブロッコリーののり和え 大豆たっぶりみそ汁  節分	牛乳 恵方巻風 ロールケーキ	鶏肉、大豆、豆腐、みそ、豆乳、チーズ、牛乳、生クリーム、 にぼし、こんぶ、かつお、きざみのり、青のり、ひじき、 6分つき米、やきそばめん、小麦粉、片栗粉、米油、ごま油、 にんじん、ブロッコリー、ねぎ、たまねぎ、えのき、しょうが、いちご、 バナナ、みかん缶、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、 しょうゆ、酒、砂糖、ココア、ベーキングパウダー	537 kcal 21.9 g
17	月	麦茶 チーズ	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 ブロッコリーの香味炒め 白菜のみそ汁	牛乳 コーンマヨトースト	鶏肉、油揚げ、みそ、牛乳、チーズ、にぼし、こんぶ、かつお、 6分つき米、パン、コーン、マヨドレ、ごま油、こねぎ、 ブロッコリー、にんじん、パセリ、大根、にんにく、しょうが、白菜、 たまねぎ、えのき、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、食塩	525 kcal 22.7 g
4 18	火	牛乳 ひとくちトースト (シュガー)	ふりかけごはん さばのカレー風味揚げ かぶとにんじんのさっぱり和え じゃがいものすまし汁 18 もも食育 	麦茶 にゅうめん みかん	さば、ツナ、鶏肉、油揚げ、牛乳、青のり、こんぶ、かつお、 わかめ、パン、6分つき米、そうめん、じゃがいも、片栗粉、 米油、かぶ葉、にんじん、かぶ、レモン、たまねぎ、みかん、 砂糖、しょうゆ、酒、カレー粉、食塩、みりん	520 kcal 17.9 g
5 19	水	牛乳 手作りポーロ (黒糖)	ハヤシライス スパゲッティサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 ごまみそスコーン	豚肉、ハム、豆腐、みそ、牛乳、かつお、こんぶ、小麦粉、 6分つき米、スパゲティ、米粉、米油、白すりごま、トマト、 にんじん、ほうれん草、たまねぎ、しめじ、きゅうり、食塩、 酒、みりん、砂糖、しょうゆ、ウスターソース、ケチャップ、酢、 コンソメ、ベーキングパウダー、黒糖	525 kcal 16.5 g
6 20	木	牛乳 ひとくちトースト (チーズ)	ごはん 豚肉のねぎだれ炒め キャベツの昆布和え しめじのみそ汁	麦茶 フルーツヨーグルト せんべい	豚肉、ちくわ、みそ、牛乳、ヨーグルト、粉チーズ、にぼし、 こんぶ、かつお、パン、6分つき米、せんべい、ごま油、 にんじん、小松菜、ねぎ、しょうが、キャベツ、しめじ、たまねぎ、 みかん缶、バナナ、もも缶、砂糖、酒、みりん、食塩、しょうゆ、 酢	521 kcal 21.5 g
7 21	金	牛乳 バナナ	パン 鶏肉のクリーム煮 切干ナポリタン かぼちゃのコンソメスープ	麦茶 ツナとにんじんの 炊き込みご飯	鶏肉、ベーコン、ツナ、豆乳、牛乳、パン、6分つき米、 米粉、かぼちゃ、米油、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、 バナナ、たまねぎ、切干大根、コンソメ、食塩、ケチャップ、 砂糖、しょうゆ、みりん	519 kcal 19.9 g
8 22	土	牛乳 ビスケット	納豆チャーハン 大根サラダ お麩のみそ汁 みかん	牛乳 マカロニきな粉	ハム、納豆、油揚げ、きな粉、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、 かつお、きざみのり、6分つき米、麩、マカロニ、ビスケット、 コーン、ごま油、にんじん、たまねぎ、大根、きゅうり、みかん、 しょうゆ、食塩、酢、砂糖	512 kcal 18.5 g
10 25	月火	麦茶 チーズ	ごはん 豚肉の梅みそ焼き 小松菜のおかか和え なめこのみそ汁	牛乳 あんバターサンド	豚肉、豆腐、みそ、つぶしあん、チーズ、牛乳、こんぶ、かつお、 6分つき米、パン、米油、バター、小松菜、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、なめこ、梅干し、砂糖、みりん、しょうゆ、 食塩	528 kcal 22.9 g
12 26	水	牛乳 手作りポーロ (プレーン)	鶏肉と白菜のうどん かぼちゃのきんぴら りんご	麦茶 チーズ 磯辺ごはんの揚げ団子	鶏肉、しらす、油揚げ、牛乳、チーズ、かつお、こんぶ、 青のり、小麦粉、うどん、6分つき米、片栗粉、かぼちゃ、 ごま油、米油、白いりごま、にんじん、白菜、ねぎ、りんご、 砂糖、食塩、しょうゆ、みりん	530 kcal 19.5 g
13 27	木	牛乳 バナナ	かやくごはん かれいの煮付け ひじきとほうれん草のしらす和え 大根のみそ汁	牛乳 ブルークッキー	鶏肉、かれい、しらす、油揚げ、みそ、牛乳、かつお、にぼし、 こんぶ、ひじき、6分つき米、麩、小麦粉、コーンフレーク、 バター、にんじん、ほうれん草、ごぼう、しいたけ、しょうが、 大根、たまねぎ、ブルー、しょうゆ、みりん、酒、食塩、 砂糖、ベーキングパウダー	536 kcal 23.1 g
14 28	金	牛乳 ひとくちトースト (きなこ)	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ キャベツの豆乳みそ汁 14 ゆり食育 	牛乳 ミロプリン	豚肉、ハム、豆腐、きな粉、みそ、豆乳、牛乳、にぼし、 こんぶ、かつお、寒天、パン、6分つき米、片栗粉、 じゃがいも、コーン、米油、マヨドレ、パセリ、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、キャベツ、しめじ、砂糖、食塩、ケチャップ、 ウスターソース、ミロ	524 kcal 22.2 g

* 月平均栄養価 エネルギー:525kcal たんぱく質:20.9g 脂質:20.5g
カルシウム:292mg 鉄:2.5mg 塩分:1.6g
* 仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります
【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】

給食だより 2月



2025年 2月 1日

蒲田らびっと保育園

栄養士 金子

暦の上では春になる2月ですが、一年のうち一番寒い月でもあります。冷たい空気に負けず元気に登園してくる子どもたちですが、白い息を吐いたり頬を赤くしたり、小さな体で季節を感じているようです。寒いと無意識にギュッと体に力が入って呼吸が入りにくくなってしまいますので、太陽が出ている日は外でたっぷりと遊んで、硬くなりがちな体を十分に動かしてほしいと思っています。ご家庭でゆっくりと過ごしたお正月休みから明けた1ヶ月。近所の神社への初詣から始まり、お正月遊びでは凧あげや福笑いでみんなでたくさん笑ったり、給食ではおいしいお正月メニューを食べたり、園のお友達や先生たちと過ごすお正月の雰囲気も十分に味わって楽しく過ごしていました。もも組さんは驚くほどたくさんの言葉が出てくるようになり、給食やおやつ感想を聞かせてくれることが増えてとても嬉しく思っています。ゆり組さんは、幼児クラスを見据えて食事のマナーを伝えつつ、みんなで食べる楽しさを感じながら、残り2ヶ月のゆり組さんでの毎日を大切に過ごしていきたいと思えます。

大豆のちから！



豆まきに使われる大豆は、「畑の肉」と言われるほどたんぱく質が豊富に含まれています。他にもカルシウムや鉄分、食物繊維やカリウム、悪玉コレステロールを下げる働きをする部類の脂質も含まれ、体を健康に保つための栄養素がたくさん！さらに大豆から作られる加工食品には、大豆そのものより消化吸収しやすくなっているものや、加工することで新たな成分が加わったりアップしたりするものもあります。そのまま生では食べられない大豆ですが、形を変えて食べやすく美味しく健康に、私たちの生活に多く取り入れられてきました。

使いやすい大豆製品

納豆・豆腐・油揚げ・生揚げ・高野豆腐・みそ・しょうゆ・豆乳・おから・きなこ・だいずもやし・えだまめ(刻んで使う) などなど



さわらのみそ煮

材料 (4切分)
さわら 4切
しょうが 1かけ(スライス)
水 120g
みそ 18g(大さじ1)
みりん 18g(大さじ1)
酒 23g(大さじ1.5)
さとう 9g(大さじ1)
しょうゆ 9g(大さじ0.5)



冬から春に旬をむかえるさわら。ごはんがすすむみそ煮は、子どもたちにも人気です！

2025年の節分は2月2日(日)です



節分とは季節の変わり目のことで、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」それぞれの前日のことをさしていましたが、現在は「立春」の前日を節分としていて、毎年2月3日前後にやってきます。立春は旧暦で1年の始まりとされ、その前日の節分に無病息災を祈って新しい年の厄を払うための行事とされています。節分の豆まきには、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むため意味があります。

保育園では3日が豆まき会になりますが、「鬼は外！福は内！」と元気に声を出しながら豆まきを楽しんでもらいたいと思います。給食も3日は行事食となり、鬼さんごはんや恵方巻に見立てたおやつを提供する予定です。楽しみにしててくださいね♪

※かたい豆はのどにつまらせ窒息の恐れがあるとして、5歳以下には食べさせないようにと消費者庁が注意を呼び掛けています。豆まきをする場合は、小袋に入ったものにしたたり、紙を小さく丸めたものを豆に見立てたりなどの工夫をして楽しみましょう。

作り方

- ①水と調味料すべてを火にかけて煮立たせる
- ②しょうがとさわらを入れて、落し蓋をして弱火～中火で15分くらい煮る
- ③火が通ったらさわらを皿に盛りつける
- ④煮汁を好みのとろみ、濃さになるまで煮詰め、さわらにかける