

《2月予定献立表》

令和7年

西多賀チェリーこども園 

日 曜	3歳未満児おやつ	主 食	昼 食	午後のおやつ	延長のおやつ
1 日					
2 月	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	鮭の磯辺焼き 高野豆腐の含め煮 みそ汁	オレンジ チーズチヂミ	牛乳 ツナサンド 牛乳
3 火	ビスケット 麦茶	ごはん	鬼カレー フレンチサラダ 麦茶	バナナ 節分ケーキ	牛乳 ハッピーターン 麦茶
4 水	バナナ 麦茶	ごはん	八宝菜 焼きかぼちゃ すまし汁	いよかん 和風ツナバスタ	牛乳 源氏パイ 牛乳
5 木	ヨーグルト 麦茶	ごはん	鶏肉のから揚げ 春雨サラダ みそ汁	ジョア きつねおにぎり	麦茶 焼うどん 麦茶
6 金	せんべい ヤクルト	ごはん	春雨のチャプチェ フライドポテト みそ汁	グレープフルーツ チーズトースト	牛乳 パウムクーヘン 牛乳
7 土	クラッカー 麦茶	ごはん	白身魚の西京焼き 小松菜のお浸し	バナナ 味しらべ	牛乳
8 日					
9 月	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	鮭のカレームニエル コールスローサラダ コンソメスープ	オレンジ 大学芋	牛乳 クラッカー ヨーグルト 麦茶
10 火	せんべい 麦茶	ちゃんぽん風ラーメン	鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のナムル	バナナ ココアマフィン	牛乳 わかめおにぎり 麦茶
11 水					
12 木	ヨーグルト 麦茶	ごはん	かじきの照り焼き 雪菜のおかか和え みそ汁	いよかん ツナマヨごはん	麦茶 アスバラガス 牛乳
13 金	ビスケット 麦茶	おにぎり	豚汁 漬物	みかん せんべい	ジュース ドーナツ 牛乳
14 土	クラッカー 麦茶	ごはん	鶏肉の照り焼き もやしのお浸し	バナナ 源氏パイ	牛乳
15 日					
16 月	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	春雨のチャプチェ フライドポテト みそ汁	オレンジ フルーツヨーグルト和え	麦茶 いなりずし 麦茶
17 火	ビスケット 麦茶	赤飯	鮭の磯辺焼き かぶと人参の塩昆布和え みそ汁	バナナ 麩のラスク	牛乳 きなこサンド 牛乳
18 水	バナナ 麦茶	ごはん	八宝菜 焼きかぼちゃ すまし汁	ジョア いももち	麦茶 きのコスバグッティ 牛乳
19 木	ヨーグルト 麦茶	ごはん	鶏肉のから揚げ 春雨サラダ みそ汁	いよかん シュガートースト	牛乳 ワッフル 牛乳
20 金	せんべい ヤクルト	ごはん	ドライカレー フレンチサラダ 麦茶	グレープフルーツ パパロア	麦茶 十勝バターステック 牛乳
21 土	クラッカー 麦茶	ごはん	白身魚の西京焼き 小松菜のお浸し	バナナ ハッピーターン	牛乳
22 日					
23 月					
24 火	ビスケット 麦茶	ごはん	かじきの照り焼き 雪菜のおかか和え みそ汁	みかん チーズ蒸しパン	牛乳 ビーフン 麦茶
25 水	バナナ 麦茶	ジャムパン	さつまいものシチュー チーズサラダ	いよかん 源氏パイ プリン	麦茶 ゆかりおにぎり 麦茶
26 木	ヨーグルト 麦茶	ごはん	納豆かき揚げ 3色お浸し みそ汁	バナナ レモンケーキ	牛乳 せんべい ジュース
27 金	せんべい 麦茶	ごはん	鮭のカレームニエル コールスローサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	焼きそば	牛乳 パウムクーヘン 牛乳
28 土	クラッカー 麦茶	ごはん	鶏肉の照り焼き もやしのお浸し	バナナ ぼたぼた焼き	牛乳

節分



2月3日は節分です。
本来、節分とは季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の前日のことをいいます。立春は1年の初めといった意味合いから、4つの節分の中でも立春前の節分が重要視され現在のようになるといわれています。
節分は、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事です。
炒った大豆を使うのは、拾い忘れた豆から芽が出るのは縁起が悪いとされるからです。豆まきが終わったら、1年間無事に過ごせるようお願いしながら、自分の年齢よりもひとつ多く豆を食べます。

寒さに負けない食生活と大豆

私たちの体は、免疫力や抵抗力が落ちると、風邪などウイルスや細菌による病気にかかりやすくなります。寒さに負けないための基本は、栄養をバランスよくとり、適度な運動をし、熟睡できるようにすることです。
豆まきに使う大豆は、たんぱく質が豊富で「畑の肉」と呼ばれます。豆腐や油揚げ、子どもたちも大好きなきなこなどは大豆から作られます。そのほかにも、しょうゆや味噌など身のまわりには大豆製品がたくさんあります。2月16日のおにぎりパーティーでは、スミイさんが作った味噌でおにぎりを作る予定です。みんなで食べるのが楽しみですね。



今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	561kcal	24.4g	20.2g	2.0g
3歳以上児	699kcal	20.2g	17.2g	1.6g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。