

2025年 2月 献立表

なるせ保育園(未満児)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	暦の上では春が近づいていますが、白い雪が深々と降り積もり、厳しい寒さが続いていますね。 2月には節分があります、季節を分けるという意味と、季節の変わり目には体調を崩しやすいので気をつけるという意味があります。 「手洗い・うがい」をし、バランスの良い食事と十分な水分を取るなどの予防策をしっかりと行い、厳しい寒さを乗り切りましょう！					1 牛乳 塩せんべい
昼食						豚丼 五目みそ汁 チーズ バナナ
午後						牛乳 おかし
午前	3 牛乳 バームクーヘン	4 牛乳 塩せんべい	5 牛乳 ドーナツ	6 牛乳 醤油せんべい	7 牛乳 ビスケット	8 牛乳 塩せんべい
昼食	納豆パスタ♪ つみれすまし汁 グラタン いちご	御飯・白菜のすまし汁 鶏ちゃんちゃん焼き おかか里芋バター キウイフルーツ	御飯・大根のみそ汁 豚のから揚げ♪ 小松菜の煮浸し みかん	わかめ御飯♪・おかず汁 赤魚煮つけ ひじきの煮物 りんご	ポーク牛カレー 福神漬け 大根サラダ いちご	肉みそうどん キャベツスープ さつま芋の煮物 バナナ
午後	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 ナポリタン	牛乳 マスカットゼリー	牛乳 バターシュガートースト	牛乳 ヨーグルトクレープ♪	牛乳 おかし
午前	10 牛乳 あんドーナツ	11 建国記念の日	12 牛乳 塩せんべい	13 牛乳 クッキー	14 牛乳 醤油せんべい	15 牛乳 塩せんべい
昼食	黒醤油ラーメン♪ エビマヨ いちご		マーボー豆腐丼 中華スープ おくらのおかか和え みかん	御飯・豚汁 さばのみそ煮♪ きんぴらごぼう りんご	自分で作るサンドイッチ ハートシチュー♪ ミニオンスポテト ハートチョコプリン ジュース	スタミナ丼 南瓜みそ汁 マカロニサラダ みかん
午後	牛乳 鶏そぼろのおにぎり		牛乳 中学芋♪	牛乳 マーラーカオ	牛乳 元気ヨーグルト	牛乳 おかし
午前	17 牛乳 ビスケット	18 牛乳 塩せんべい	19 牛乳 カルシウムせん	20 牛乳 塩せんべい	21 牛乳 醤油せんべい	22 牛乳 塩せんべい
昼食	あんかけうどん♪ クリームコロッケ いちご	御飯・人参のすまし汁 鶏むね肉のごまみそ焼き 切干大根のマヨサラダ キウイフルーツ	にこにこランチデー	御飯・なめこみそ汁♪ ぶりのから揚げ 白菜と油揚げの煮浸し みかん	ハヤシライス コールスローサラダ りんご	焼きそば おくらスープ(わかめ) きゅうりのごま和え バナナ
午後	牛乳 大根ごはん	牛乳 パフェ(5歳児クッキング)	牛乳 苺クレープ♪	牛乳 おやつ小魚・青りんごゼリー	牛乳 フルーチェいちご	牛乳 おかし
午前	24 天皇誕生日🇯🇵	25 牛乳 ふんわりケーキ	26 牛乳 塩せんべい	27 牛乳 醤油せんべい	28 牛乳 クッキー	🍓 2月栄養価 🍓 エネルギー：485Cal たんぱく質：19.5g 脂質：175g カルシウム：293g 塩分：1.4g
昼食	振替休日 	みそバターコーンラーメン♪ 納豆和え キウイフルーツ	御飯・玉ねぎのみそ汁 とんかつ♪ コーンサラダ みかん	御飯・豆腐みそ汁 さけの塩焼き ちくわのごま炒め バナナ	ナン♪ ブロッコリーカレー わかめサラダ キウイフルーツ	
午後		牛乳 さばおにぎり	牛乳 米粉ガトーショコラ	牛乳 レアーストロベリー	牛乳 五平餅	

節分

節分とは、季節の変わり目事で、立春の前日が「節分」と言われています。今年は2月2日です。

「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ます。豆を食べるのは健康(まめ)に暮らせるように、無病息災を祈りながら食べます。＊小さくて丸い大豆は気管に入りやすくのどに詰まりやすい為、小さい子どもがそのまま食べないように注意しましょう。

また、節分の日には、恵方巻を食べます。今年は、西南西を向いて無言で食べると願いが叶ったり、縁起がいいと言われています。ぜひ食べてみて下さい！

大豆の栄養

大豆は良質なたんぱく質が豊富です。大豆は、様々な食品に加工されて食べられています。大豆から作られる食品はどれも栄養満点でその上、とても消化吸収がよくなっています。

きな粉、豆腐や納豆、醤油、みそなどにも大豆が使われています。

14日：誕生会・バレンタインデー
 18日：5歳児クッキングで全クラスのパフェを作ります！
 19日：にこにこランチデー
 (食べきれる量のお弁当の用意をお願いします。)

♪は5歳児のリクエストメニューです。

＊物資の都合により内容を変更する場合があります。

食事の仕方について

もう少しで、みなさん進級しますね！！
 そのためにもスプーン・フォーク・箸の持ち方を見直しましょう。

また、姿勢をしっかりと伸ばし、床に足をしっかりとつけ、ひじは机につかず、よく噛んで食べましょう。消化が良くなったり、肥満防止にもつながるので、気を付けましょう。

＊球状の食べ物について
 キャンディー型チーズで死亡事故が起きてしまう事があります。
 もう一度右の図などで確認し、子どもの命を守るためにも、4等分に切ったり、食べさせないなどの配慮をしていきたいものです。

