



給食だより



毎日寒い日が続きますが、梅のつばみ膨らんで少しずつ春の音が聞こえてくるようです。この時期は、天候が不安定で体調管理が心配ですが、温かい栄養たっぷりの物を食べて感染症にかからないよう体調を整えましょう。



節分について

節分は、1年の節目とされ、新しい年を迎える前に厄(鬼)を払う行事のことだと言われています。年の数だけ豆を食べながら、「みんなが1年間元気に過ごせますように」と願いましょう。節分にまく豆は、炒り大豆やピーナッツなどがあります。

豆類は、体にとっても良い栄養が含まれており、肉や卵に負けない良質のタンパク質・鉄分・カルシウム・食物繊維など、自然のバランス栄養食です。身近な大豆製品には・煮豆・豆腐・納豆・しょうゆ・きな粉・おから・ゆばなどがあり節分の豆まきをきっかけに、1日1回は食べるよう心がけましょう。

今月のレシピ紹介

ブロッコリーのチーズ和え

【材料 4人分】

- ・ブロッコリー 120g
- ・プロセスチーズ 20g
- ・人参 30g
- ・かつお節 小さじ1/2
- ・薄ロシよゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・酢 小さじ1

①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り茹でる。チーズは5mm角のサイコロ状に切る。人参は5mm幅の短冊切りにし茹でておく。

②調味料を合わせブロッコリー、チーズ、人参、かつお節を混ぜて出来上がりです。

*チーズは、さけるタイプなどお好みの物を使ってください。

*今月のお弁当の日は25日(水)です。

*食材の関係で、献立が変更する場合があります。

2月の献立

令和7年度

日	曜	献立	3時のおやつ	未満児追加	離乳食
2	月	ごはん 肉じゃが わかめの酢の物 小松菜のみそ汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 クッキー	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 玉ねぎの柔らかか煮 スープ
3	火	♥ お誕生会 ♥	お茶 いちごヨーグルト 源氏パイ	牛乳 コーンフレーク	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 の柔らかか煮 スープ
4	水	パン タンドリーチキン ポテトサラダ オニオントマトスープ	お茶 ごまじゃこおにぎり	飲むヨーグルト	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
5	木	ごはん 魚の照り焼き こぎつねサラダ 豆腐のみそ汁	お茶 プリン クラッカー	牛乳 ビスケット	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 豆腐 白菜の柔らかか煮 スープ
6	金	ごはん 肉野菜炒め きゅうりのレモン和え わかめスープ	牛乳 鬼むしパン	牛乳 ビスコ	お粥 ささみのくず煮 人参 さつま芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
7	土	ごはん 五目うどん 大根の炒め煮	牛乳 みかん缶 せんべい	牛乳 卵ボーロ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 大根の柔らかか煮 スープ
9	月	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ちくわのサラダ ビーフンスープ	お茶 みるくっこ クラッカー	牛乳 ビスケット	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 玉ねぎの柔らかか煮 スープ
10	火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草のごま和え お芋のみそ汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳 せんべい	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
11	水	建国記念日			
12	木	ごはん ブロッコリーのチーズ和え 魚のカレームニエル ベーコンチャウダー	牛乳 いちご せんべい	牛乳 卵ボーロ	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ブロッコリーの柔らかか煮 スープ
13	金	ごはん 炒り豆腐 甘酢白菜 玉ねぎとかぼちゃのみそ汁	牛乳 バレンタイン クッキー	牛乳 コーンフレーク	お粥 ささみのくず煮 人参 かぼちゃ 白菜の柔らかか煮 スープ
14	土	パン キャベツとツナの Pasta チンゲン菜スープ	牛乳 チーズ クラッカー	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 キャベツの柔らかか煮 スープ
16	月	ごはん 肉じゃが わかめの酢の物 小松菜のみそ汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 クッキー	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 玉ねぎの柔らかか煮 スープ
17	火	ごはん おび天 添え野菜 もずくのすまし汁	牛乳 日向夏 せんべい	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ブロッコリーの柔らかか煮 スープ
18	水	パン タンドリーチキン ポテトサラダ オニオントマトスープ	お茶 ごまじゃこおにぎり	牛乳 コーンフレーク	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
19	木	ごはん 魚の照り焼き こぎつねサラダ 豆腐のみそ汁	お茶 プリン クラッカー	牛乳 ビスケット	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 豆腐 白菜の柔らかか煮 スープ
20	金	ごはん 肉野菜炒め きゅうりのレモン和え わかめスープ	牛乳 鬼むしパン	牛乳 ビスコ	お粥 ささみのくず煮 人参 さつま芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
21	土	ごはん 五目うどん 大根の炒め煮	牛乳 みかん缶 せんべい	牛乳 卵ボーロ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 大根の柔らかか煮 スープ
23	月	天皇誕生日			
24	火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草のごま和え お芋のみそ汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳 せんべい	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
25	水	お弁当の日	ミルクココア バナナ	飲むヨーグルト	お粥 豆腐のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
26	木	ごはん ブロッコリーのチーズ和え 魚のカレームニエル ベーコンチャウダー	牛乳 日向夏 せんべい	牛乳 卵ボーロ	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ブロッコリーの柔らかか煮 スープ
27	金	ごはん 炒り豆腐 甘酢白菜 玉ねぎとかぼちゃのみそ汁	牛乳 さつま芋の甘煮	牛乳 コーンフレーク	お粥 ささみのくず煮 人参 かぼちゃ 白菜の柔らかか煮 スープ
28	土	パン キャベツとツナの Pasta チンゲン菜スープ	牛乳 チーズ クラッカー	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 キャベツの柔らかか煮 スープ

お誕生会メニュー

まきまきおにぎり 鮭の塩焼き 添えブロッコリー
大根のさっぱり和え さつま芋の甘煮 いちご 花魁のすまし汁

3時のおやつ

★ お茶 いちごヨーグルト 源氏パイ ★

