

令和7年

2月



給食だより



暦の上では春が近づいていますが、一年で一番寒い季節ですね。
気温が低だけでなく空気も乾燥しているため、感染症が流行しやすい時期でもあります。引き続き手洗い・うがいを徹底して行い、たくさん食べて、たくさん寝る！

また、体を温かくするには、食事の中で『汁物』がぴったりですよ。

寒い季節の汁物のススメ

温かい汁物は、冬にぴったり！
消化酵素の働きを促進して、
消化・吸収を助けてくれる他、
のど越しも温かく体の芯から
ポカポカにしてくれます。
冷めにくくするためには、具た
くさんにした汁物に片栗粉など
で緩くとろみをつけると
良いでしょう。

For You

2.14

年に一度大切な人へ、
お菓子とともに日頃からの思いや感謝を伝える
バレンタインデー
送るお菓子にも意味が異なりますが、
保育園でも、年長さんが
クッキングでクッキー作りに挑戦します。



2月のメニュー紹介

《ベーコンチャウダー》

- ・ベーコン 40g ・バター 15g
- ・玉ねぎ 1/2個 ・小麦粉 大さじ1.5
- ・じゃがいも 1個 ・牛乳 400cc
- ・人参 1/2本 ・水 300cc
- ・鶏ガラスープの素 大さじ1
- ・味噌 小さじ1
- ・塩コショウ 適量

- ①鍋にバターを熱し、
ベーコン・玉ねぎを炒める。
 - ②玉ねぎが少し透明になり火が通ったら、人参・
じゃがいもも入れ炒める。ここで塩コショウで少
し下味をつけておく。
 - ③小麦粉を入れ、粉気がなくなるように回し炒め
る。
 - ④水と鶏ガラスープの素をいれ、野菜が柔らかく
なるまで煮る。
 - ⑤牛乳と味噌を入れ、沸騰させないように
温めて完成♪
- ※薄ければ塩コショウ
濃ければ牛乳で味をととのえてください。
隠し味に味噌を入れるとコクがたまります◎



1月の誕生会メニューです。
冬らしく雪だるまに、巳年にちな

- * 豆まき 2月 3日 (月)
- * 誕生会 2月 7日 (金)
- * クッキング 2月13日 (木)
- (年長さん)
- * 弁当の日 2月14日 (金)

日	曜	副 食	おやつ	未満時 追加分	離 乳 食
10	月	肉じゃが きゅうりのレモン風味和え チンゲン菜のみそ汁	牛乳 チーズケーキ	牛乳 チーズ	ささみの根菜類煮 煮りんご お粥 野菜スープ
25	火	おび天 添) ブロッコリー・トマト ほうれん草のすまし汁	牛乳 バナナ お菓子	牛乳 コーンフレーク	ささみと野菜の煮物 煮りんご かぼちゃ煮 お粥 野菜スープ
12 26	水	タンドリーチキン ポテトサラダ オニオンスープ	牛乳 たまごサンド	飲む ヨーグルト	ささみの野菜あんかけ かぼちゃとさつま芋煮 お粥 野菜スープ
13 27	木	魚の照り焼き こぎつねサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 13日：クッキー 27日：ゼリー	牛乳 ビスケット	ほうれん草の和え物 根菜類煮物 煮りんご お粥 野菜スープ
28	金	ブルコギ 中華スープ りんご	牛乳 野菜ブリッツ	牛乳 バナナ	煮魚と野菜の煮物 かぼちゃ煮 バナナ お粥 野菜スープ
1 15	土	五目うどん きゅうり漬け	牛乳 ミニパン	牛乳 クッキー	野菜おじや 野菜の和え物 野菜スープ
3 17	月	鶏肉のワイン煮 ちくわのサラダ ビーフンスープ	お茶 豆乳っこ	牛乳 せんべい	ささみの野菜あんかけ ほうれん草の和え物 お粥 野菜スープ
4 18	火	魚のマヨネーズ焼き ほうれん草の菜の花風和え 里芋のみそ汁	牛乳 りんご お菓子	牛乳 たまごボーロ	煮魚 野菜の和え物 煮りんご お粥 野菜スープ
5 19	水	ポークジンジャー 添) キャベツ・人参 もずくのすまし汁	お茶 肉まん風蒸しパン	牛乳 ビスケット	ささみの根菜類煮 かぼちゃ煮 お粥 野菜スープ
6 20	木	魚のカレーニエル ブロッコリーのチーズおかか和え ベーコンチャウダー	お茶 おにぎり	飲む ヨーグルト	魚の野菜あんかけ さつま芋煮 煮りんご お粥 野菜スープ
21	金	大豆の五目煮 甘酢白菜 もやしのみそ汁	牛乳 ボンデケーション	牛乳 バナナ	ささみの根菜類煮 バナナ かぼちゃ煮 お粥 野菜スープ
8 22	土	キャベツとツナのパスタ ポパイスープ	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい	野菜おじや 野菜の和え物 野菜スープ