

日曜	おやつ	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 土	麦茶 クラッカー	青みみうどん ブロッコリーのじゃこ和え バナナ	牛乳 せんべい ヨーグルト	・豚肉 ・しらす干し ・牛乳・ヨーグルト	・うどん・上白糖 ・せんべい	・にんじん・しめじ・まいたけ ・えのきたけ ・はくさい・ブロッコリー・バナナ
3 月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 鶏肉のゴマみそ焼き 小松菜とやしの納豆和え さつま芋と油揚げの味噌汁 みかん缶	牛乳 ★せつぶんけーき ポーロ	・鶏肉・淡色辛みそ・納豆 ・削り節・油揚げ ・牛乳・ホイップクリーム	・精白米・いりごま ・さつまいも ・薄力粉・コーンフレーク ・調合油・上白糖	・こまつな・にんじん ・もやし ・たまねぎ・みかん缶
4 火	麦茶 ビスケット	食パン スパニッシュオムレツ 大根サラダ カリフラワーと白菜のスープ バナナ	牛乳 ねぎ味噌じゃこおにぎり	・鶏ひき肉 ・プロセスチーズ ・鶏卵・ツナフレーク ・削り節・牛乳・しらす	・食パン・上白糖・調合油 ・精白米・ごま油	・かぼちゃ・たまねぎ ・ほうれんそう・にんじん・きゅうり ・トマトケチャップ・だいこん ・コーン・きゅうり
5 水	麦茶 せんべい	ご飯 チャプチェ もやしの中華和え 豆腐の中華スープ 乳酸飲料	牛乳 クラッカーサンド	・豚肉 ・木綿豆腐 ・乳酸菌飲料・牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・はるさめ ・ごま油 ・上白糖・いりごま ・クラッカー	・にんじん・キャベツ・生しいたけ ・もやし・ねぎ・しょうが ・にんにく・わかめ ・ほうれんそう
6 木	麦茶 ウエハース	ご飯 根菜カレー マカロニサラダ かきたまスープ ゼリー	牛乳 ポパイケーキ	・鶏肉・鶏卵 ・牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・マカロニ・薄力粉 ・上白糖・マヨドレ・片栗粉	・だいこん・にんじん・たまねぎ ・ごぼう ・にんにく・キャベツ・きゅうり ・コーン・こまつな・ほうれんそう
7 金	麦茶 クラッカー	ご飯 厚揚げの中華炒め キャベツとほうれん草の胡麻和え 切り干し大根の味噌汁 パイナップル	牛乳 スキムミルククッキー	・厚揚げ ・ぶた肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・スキムミルク	・精白米・じゃがいも ・こんにやく・薄力粉・いりごま ・調合油・上白糖・いりごま	・にんじん・いんげん ・ほうれんそう ・キャベツ・切り干しだいこん ・わかめ・パイナップル
8 土	麦茶 ビスケット	麻婆丼 えのきと青梗菜のスープ ゼリー	牛乳 せんべい ゼリー	・ぶたひき肉・淡色辛みそ ・木綿豆腐 ・牛乳	・精白米・調合油・上白糖 ・片栗粉 ・ごま油・せんべい	・にんにく・しょうが・にんじん ・長ねぎ・ゼリー ・えのきたけ・チンゲンサイ・りんご
10 月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 照り焼きつくね 切り干し大根の煮物 じゃがいもとキャベツの味噌汁 みかん缶	牛乳 きなこサンド	・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・焼き竹輪 ・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳・きな粉	・精白米・片栗粉・いりごま ・調合油 ・上白糖・じゃがいも・食パン	・長ねぎ・ひじき・切り干しだいこん ・にんじん ・いんげん・キャベツ ・みかん缶

🌸 建国記念の日 🌸

12 水	麦茶 ビスケット	★サンマー麺 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ ヨーグルト	牛乳 わかめおにぎり	・鶏肉・ヨーグルト ・牛乳	・中華めん・ごま油・上白糖 ・片栗粉 ・調合油・じゃがいも ・マヨドレ・精白米	・キャベツ・もやし ・にんじん ・にら・にんにく・きゅうり ・わかめ
13 木	麦茶 せんべい	ご飯 鮭の西京焼き ほうれん草の白和え わけぎとかぶの味噌汁 オレンジ	牛乳 いももち	・さけ・甘みそ ・豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳	・こんにやく・上白糖 ・いりごま・片栗粉・調合油 ・精白米 ・じゃがいも	・ほうれんそう・しいたけ ・にんじん ・わけぎ・かぶ・オレンジ
14 金	麦茶 ウエハース	ご飯 豚肉のしょうが焼き 彩りやさいのサラダ わかめと麩の味噌汁 パイナップル	牛乳 ココアケーキ	・豚肉 ・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・調合油・さつまいも ・上白糖 ・お麩・薄力粉・粉糖	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん ・にんじん・きゅうり・ブロッコリー ・わかめ・パイナップル
15 土	麦茶 クラッカー	和風ツナスパゲティ 具だくさんスープ バナナ	牛乳 せんべい ヨーグルト	・ツナフレーク ・牛乳 ・ヨーグルト	・スパゲティ ・調合油 ・じゃがいも・せんべい	・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう ・ブロッコリー ・にんじん・バナナ
17 月	麦茶 ビスケット	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ 小松菜とたまねぎの味噌汁 パイナップル	牛乳 さつまいも蒸しパン	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・木綿豆腐・牛乳 ・ツナフレーク ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・パン粉・調合油 ・マヨドレ ・さつまいも・上白糖・薄力粉 ・上白糖	・たまねぎ・トマトケチャップ ・ブロッコリー ・にんじん・こまつな ・パイナップル
18 火	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 麻婆豆腐 ピーンサラダ 白菜と人参の味噌汁 りんご	牛乳 コーンフレーククッキー	・豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ピーン ・ごま油・薄力粉 ・マーガリン	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ ・長ねぎ・にら・きゅうり ・はくさい・りんご
19 水	麦茶 ビスケット	ご飯 ハヤシライス じゃが芋のコロコロサラダ レタスとコーンのスープ 乳酸飲料	牛乳 りんごケーキ	・豚肉 ・牛乳 ・乳酸飲料	・精白米・調合油・じゃがいも ・上白糖 ・薄力粉・マーガリン	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム ・にんにく・トマトピューレ ・きゅうり・レタス・コーン
20 木	麦茶 せんべい	ごまおこ飯 干草焼き 大豆とひじきの炒め煮 きゃべつとしめじの味噌汁 みかん缶	牛乳 お麩ラスク	・鶏ひき肉・鶏卵・大豆 ・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖・マーガリン・お麩	・にんじん・しいたけ・みつば ・ひじき・キャベツ・しめじ ・みかん缶
21 金	麦茶 ウエハース	ロールパン 鶏肉と大豆のトマト煮 三色サラダ ちんげんさいとじゃが芋のスープ バナナ	牛乳 しらすおにぎり	・鶏肉・大豆 ・牛乳 ・しらす	・ロールパン・調合油・ごま油 ・上白糖・精白米 ・じゃがいも・いりごま	・にんにく・たまねぎ・ホールトマト ・ケチャップ・ちんげんさい・バナナ ・キャベツ・にんじん・きゅうり
22 土	麦茶 クラッカー	鶏そぼろ丼 具だくさん味噌汁 オレンジ	牛乳 せんべい ゼリー	・鶏ひき肉・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・上白糖・じゃがいも ・せんべい	・こまつな・にんじん・しょうが ・チンゲンサイ ・たまねぎ・オレンジ・ゼリー

🌸 振替休日 🌸

25 火	麦茶 ビスケット	ご飯 厚揚げのそぼろ炒め 白菜のツナサラダ 大根となめこの味噌汁 パイナップル	牛乳 バナナスコーン	・鶏ひき肉・厚揚げ ・ツナフレーク ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・調合油・上白糖 ・ごま油 ・いりごま・薄力粉 ・マーガリン	・にんじん・さいいんげん・はくさい ・ほうれんそう・コーン ・だいこん ・なめこ・パイナップル
26 水	麦茶 野菜おせんべい	ほうとううどん 鰻の照り焼き 塩昆布和え ヨーグルト	牛乳 おかかチーズおにぎり	・油揚げ・淡色辛みそ ・あじ・かつお節 ・ヨーグルト・牛乳 ・プロセスチーズ	・うどん・上白糖・ごま油 ・精白米	・ごぼう・だいこん・にんじん ・かぼちゃ ・長ねぎ・しょうが ・もやし・塩昆布・きゅうり
27 木 <small>誕生会 メニュー</small>	麦茶 ビスケット	ケチャップライス 鶏のからあげ さつま芋のコロコロサラダ ワカメスープ ゼリー	牛乳 ★誕生日ココアケーキ	・鶏肉・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・調合油・片栗粉 ・さつまいも ・上白糖・いりごま・ごま油 ・薄力粉・マーガリン	・にんじん・たまねぎ・コーン ・トマトケチャップ ・わかめ・きゅうり・長ねぎ ・みかん缶
28 金 <small>バレンタイン メニュー</small>	麦茶 せんべい	ご飯 ポークカレー 春雨サラダ ほうれん草のスープ みかん	牛乳 ジャムサンド	・豚肉・牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・はるさめ ・上白糖・ごま油・いりごま ・食パン・マーガリン	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・ほうれんそう ・キャベツ・きゅうり ・えのきたけ・しょうが・みかん

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	542kcal	20.4g	16.7g	223mg	2.1mg	220μg	0.31mg	0.37mg	26mg	5.0g	1.8g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

2月 きゅうしょくだより

寒い季節が続く中で、子どもたちは元気いっぱいに過ごしています。2月といえは節分の季節です。行事を楽しみながら食事に親しみが持てるようにしていきたいと思います。

恵方巻と節分

昔から季節の変わり目は悪いが入りやすいといわれていて、悪い気を鬼として豆を投げて鬼を外へ払い、内に福を取り込むのが節分とされています。

無病息災を祈り、年齢の数プラス一粒を福豆として食べる風習もあります。

豆を食べる際はよく噛んで座って食べましょう。

そして、節分の日はその年の恵方を向いて食べる恵方巻があります。

七福にかけて7つの具材が入っているとされています。

2025年の恵方は「西南西」です。運を逃がしてしまわないようお話せずに時間をかけゆっくりとよく噛んで食べきましょう！



2月メニューしょうかい

★2月3日・・・せつぶんケーキ

どんなケーキかは、当日のお楽しみ♪

★2月12日・・・サンマー麺

横浜発祥のご当地ラーメンに挑戦！

★2月27日・・・誕生日ココアケーキ

今月はバレンタインにちなんで、ココア味のケーキを作ります♪

★2月28日・・・にじ組リクエストメニュー

にじ組さんは、カレーライスと春雨サラダを選びました☺



旬の食材

2月は寒さが厳しい時期ですが、旬を迎える野菜や魚、果物には美味しさが凝縮されています。

どの食材も栄養たっぷりなので、日々の献立に取り入れていきたいと思います。

*小松菜…冬の小松菜は、雪の寒さに耐えようと栄養分を蓄えるため、青臭さが少なく甘いのが特徴です。ビタミン類やミネラルなどが豊富で、骨の健康に欠かせないカルシウムも摂取できます。

*キャベツ…2月は冬キャベツが旬を迎えます。この時期のキャベツは甘味が強いのが魅力で、胃や肝臓に優しい成分が豊富です。

