

2025年  **2月**  こんだてひょう

すぎのこ保育園

日	曜	1・2歳午前おやつ	昼食	3時おやつ	栄養価(幼児) エネルギー 脂質 タンパク質
1	土	牛乳 菓子	みそ煮込みうどん ジャがいものそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 コーンパン	598 Kcal 25.8 g 18 g
3	月	牛乳 菓子	【節分】 ごはん 福豆チキンカレー 大根サラダ りんご	牛乳 マカロニきなこ	622 Kcal 25.4 g 19.7 g
4	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン ミートローフ キャベツのサラダ 人参スープ	ひじきおにぎり 浅漬けきゅうり	534 Kcal 21.9 g 19.7 g
5	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】 ごはん チキンカツ 和風ハムサラダ さつま汁 みかん	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	630 Kcal 24.7 g 24.4 g
6	木	キャロットジュース 菓子	けんちんうどん かぼちゃの甘煮 トマト	肉みそおにぎり スティックチーズ	515 Kcal 19.4 g 12.5 g
7	金	牛乳 菓子	ごはん ポークチャップ コーンサラダ かぶのスープ	牛乳 黒ごまクッキー	597 Kcal 22.5 g 24.7 g
8	土	牛乳 菓子	スタミナ丼 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 ジャムサンド	584 Kcal 27.6 g 15.3 g
10	月	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉のみそ焼き もやしの和風サラダ すまし汁	牛乳 セサミサンド	604 Kcal 24.4 g 23.7 g
12	水	牛乳 菓子	和風スパゲッティ 大根ときゅうりのサラダ 小松菜のスープ	チーズおにぎり 浅漬けきゅうり	446 Kcal 17.3 g 10.6 g
13	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん 煮魚 ごま和え みそ汁	麦茶 お好み焼き	493 Kcal 21.2 g 10.4 g
14	金	牛乳 菓子	ごはん マーボー豆腐 スティック野菜 中華風スープ	牛乳 レーズンスコーン	575 Kcal 21.1 g 20.5 g
15	土	牛乳 菓子	みそ煮込みうどん ジャがいものそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 コーンパン	598 Kcal 25.8 g 18 g
17	月	牛乳 菓子	ごはん 豚肉の生姜焼き 五目和え みそ汁	麦茶 のり塩ポテト	412 Kcal 19.9 g 13.1 g
18	火	牛乳 菓子	【バイキング給食】 ゆかりごはん/米粉パン 鶏肉の塩焼き/さばのカレー揚げ しゃきしゃき野菜サラダ はるさめスープ りんご/みかん	牛乳 らふく	
19	水	牛乳 菓子	ごはん いり鶏 かぶときゅうりの梅和え みそ汁	オレンジゼリー 胚芽クッキー	420 Kcal 13.7 g 10 g
20	木	キャロットジュース 菓子	けんちんうどん かぼちゃの甘煮 トマト	肉みそおにぎり スティックチーズ	515 Kcal 19.4 g 12.5 g
21	金	牛乳 菓子	ごはん ポークチャップ コーンサラダ かぶのスープ	りんごジュース 黒ごまクッキー	597 Kcal 22.5 g 24.7 g
22	土	牛乳 菓子	スタミナ丼 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 ジャムサンド	584 Kcal 27.6 g 15.3 g
25	火	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー 小松菜の香り和え りんご	牛乳 ココアサンド	637 Kcal 22.9 g 18.2 g
26	水	牛乳 菓子	和風スパゲッティ 大根ときゅうりのサラダ 小松菜のスープ	チーズおにぎり 浅漬けきゅうり	446 Kcal 17.3 g 10.6 g
27	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん 煮魚 ごま和え みそ汁	麦茶 お好み焼き	493 Kcal 21.2 g 10.4 g
28	金	牛乳 菓子	ごはん マーボー豆腐 スティック野菜 中華風スープ	牛乳 レーズンスコーン	575 Kcal 21.1 g 20.5 g

2025年



献立表(12か月頃～)

すぎのこ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
1	土	牛乳 菓子	みそ煮込みうどん ジャがいものそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 米粉コッペパン 鶏肉と野菜のスープ
3	月	牛乳 菓子	【節分】軟飯 大豆の煮物 大根サラダ りんご	牛乳 マカロニきなこ 鶏肉と野菜のスープ
4	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン ミートローフ きゅうりのサラダ 人参スープ	牛乳 梅ひじきおにぎり 豚肉と野菜のスープ
5	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】軟飯 チキンカツ 和風ハムサラダ さつま汁 みかん	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
6	木	キャロットジュース 菓子	けんちんうどん かぼちゃの甘煮 トマト	牛乳 肉みそおにぎり 野菜のスープ
7	金	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 キャベツサラダ かぶのスープ	牛乳 黒ごまクッキー 豚肉と野菜のスープ
8	土	牛乳 菓子	豚肉と人参のおかゆ みそ汁 ヨーグルト	牛乳 ジャムサンド 豚肉と野菜のスープ
10	月	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のみそ焼き もやしの和風サラダ すまし汁	牛乳 セサミサンド 鶏肉と野菜のスープ
12	水	牛乳 菓子	和風スパゲッティ 大根ときゅうりのサラダ 小松菜のスープ	牛乳 チーズおにぎり 鶏肉と野菜のスープ
13	木	りんごジュース 菓子	軟飯 煮魚 ごま和え みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
14	金	牛乳 菓子	軟飯 豆腐のそぼろ煮 スティック野菜 中華風スープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
15	土	牛乳 菓子	みそ煮込みうどん ジャがいものそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 米粉コッペパン 鶏肉と野菜のスープ
17	月	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 小松菜の和え物 みそ汁	牛乳 ポテトがゆ 豚肉と野菜のスープ
18	火	牛乳 菓子	ゆかりがゆ 鶏肉の塩焼き しやしやしき野菜サラダ はるさめスープ りんご	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
19	水	牛乳 菓子	軟飯 いり鶏 かぶときゅうりの梅和え みそ汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
20	木	キャロットジュース 菓子	けんちんうどん かぼちゃの甘煮 トマト	牛乳 肉みそおにぎり 野菜のスープ
21	金	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 キャベツサラダ かぶのスープ	牛乳 黒ごまクッキー 豚肉と野菜のスープ
22	土	牛乳 菓子	豚肉と人参のおかゆ みそ汁 ヨーグルト	牛乳 ジャムサンド 豚肉と野菜のスープ
25	火	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 小松菜の香りและ りんご	牛乳 ココアサンド 豚肉と野菜のスープ
26	水	牛乳 菓子	和風スパゲッティ 大根ときゅうりのサラダ 小松菜のスープ	牛乳 チーズおにぎり 鶏肉と野菜のスープ
27	木	りんごジュース 菓子	軟飯 煮魚 ごま和え みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
28	金	牛乳 菓子	軟飯 豆腐のそぼろ煮 スティック野菜 中華風スープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ

2025年



献立表(9～11か月頃) すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
1	土	みそ煮込みうどん ジャがいものそばろ煮	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
3	月	【節分】全粥 大豆の煮物 大根サラダ	きなこがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
4	火	米粉ロールパン牛乳浸し ミートローフ崩し煮 きゅうりのサラダ 人参スープ	ひじきと人参のおかゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
5	水	【お誕生日会】全粥 鶏肉と野菜の炒め物 和風サラダ さつま汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
6	木	けんちんうどん かぼちゃの甘煮 トマト	豚肉のおじや 野菜のスープ ミルク
7	金	全粥 豚肉と野菜の炒め煮 キャベツサラダ かぶのスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
8	土	豚肉と人参のおかゆ みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
10	月	全粥 鶏肉のみそ煮 にんじんの甘煮 すまし汁	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
12	水	焼きうどん 大根サラダ 小松菜のスープ	おかか粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
13	木	全粥 煮魚 野菜の柔らか煮 みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
14	金	全粥 豆腐のそばろ煮 各切り野菜のサラダ 中華風スープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
15	土	みそ煮込みうどん ジャがいものそばろ煮	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
17	月	全粥 豚肉と玉ねぎの炒め煮 野菜の柔らか煮 みそ汁	ポテトがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
18	火	全粥 鶏肉と野菜の炒め煮 しゃきしゃき野菜サラダ はるさめスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
19	水	全粥 いり鶏 かぶの柔らか煮 みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
20	木	けんちんうどん かぼちゃの甘煮 トマト	豚肉のおじや 野菜のスープ ミルク
21	金	全粥 豚肉と野菜の炒め煮 キャベツサラダ かぶのスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
22	土	豚肉と人参のおかゆ みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
25	火	全粥 野菜のクリーム煮 青菜と人参の煮びたし	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
26	水	焼きうどん 大根サラダ 小松菜のスープ	おかか粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
27	木	全粥 煮魚 野菜の柔らか煮 みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
28	金	全粥 豆腐のそばろ煮 各切り野菜のサラダ 中華風スープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク

まだまだ寒い日が続いていますね。2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。病気への対抗力をつけるため、毎日しっかりと食事を取り、よく体を動かし、そして十分に睡眠をとりましょう。



## ☆ 2月2日は節分 ☆

大豆は良質のたんぱく質が多く含まれていることから「畑の肉」と呼ばれています。カルシウムや鉄分、食物繊維が多く含まれており、その他にもイソフラボンなどの大豆に含まれる機能性物質が注目されています。

今年の保育園の給食は、そんな大豆がたっぷり入った“福豆カレーライス”。普段豆が苦手という子もおいしく食べられるとひそかに人気な節分限定カレーが登場します☆ 半分はそのまま、半分はソイミート（大豆を肉のように加工した食品）をイメージして細かく砕いてカレーに混ぜます。この福豆カレーは園にやってくる「鬼さん」との闘いで大泣きしたあとでなかなか食欲も箸も進まない様子のこどもたちを見てうまれたメニュー。ベースはみんなが大好きないつものミルクカレーなので食べてもらえることを期待します！

また、午後のおやつはきなこを使用した“マカロニきなこ”。こどもたちに大人気で保育園定番のおやつです♪ きなこが大豆からできていることをお話しながら食べたいと思います。



## 幼児のバイキング給食を開催します！♪

今年は幼児クラス念願のバイキング給食が復活します！ほし組・もり組・そら組を対象に主食、主菜、果物をそれぞれひとつずつ選び自分の好きな給食を作ってもらいます！メニューはそら組さんの意見を参考にして以下に決めました☆

- ✧ 主食 ゆかりおにぎり / 米粉ロールパン
- ✧ 主菜 鶏肉の塩焼き / さばのカレー揚げ
- ✧ 副菜 しやしき野菜サラダ
- ✧ 汁 はるさめスープ
- ✧ 果物 りんご / みかん

乳児クラスにはクラスごとにメニューを決めてもらいました。  
※副菜、汁は全クラス共通です。

- （はな組）ゆかりごはん / さばのカレー揚げ / りんご
- （にじ組）米粉パン / 鶏肉の塩焼き / みかん
- （ゆき組）ゆかりごはん / 鶏肉の塩焼き / みかん
- （くま組）米粉パン / 鶏肉の塩焼き / りんご

### 2月 旬の食材

- ☒ 大根
- ☒ 春菊
- ☒ かぶ
- ☒ ブロッコリー
- ☒ わかさぎ
- ☒ いちご

久しぶりのバイキング給食、少し緊張しますがおいしく楽しい時間となるよう頑張ります！  
何を食べたのかおうちで聞いてみて下さいね ♪お楽しみに！ ☺