

令和7年度		2月		献立表		女 塚 保 育 園							
今月の目標		しっかり摂ろう野菜・果物！！				上段:1, 2歳児のおやつ							
月		火		水		木		金		土		給食だより	
2		3		4		5		6		7		<div>節 分</div> <div>【いわれ】</div> <div>現在は立春の前日のことを節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、年4回（立春、立夏、立秋、立冬の前日）あります。旧暦では立春が年の初めだったので、節分は大晦日に相当します。前年の邪気をすべてはらってしまうための追儺（ついな）の行事の代表が豆まきでした。</div> <div></div>	
牛乳、クッキー 焼きうどん 水菜のフレーク和え みかん 豆腐とわかめの澄まし汁		豆乳、小魚せんべい 鬼ご飯（チキンライス） コールスローサラダ いちご かぶとベーコンのスープ 		牛乳、ビスケット ご飯 魚の竜田揚げ ゆでブロッコリー 人参の土佐煮 りんご 豚肉と白菜の味噌汁		豆乳、塩せんべい 食パン（ジャム） マカロニシチュー キャロットサラダ バナナ 小魚		牛乳、カルシウムせんべい ふりかけご飯 筑前煮 もやしの胡麻酢和え いちご 味噌汁（なめこ、三つ葉）		牛乳、クラッカー 豚みそ炒め丼 ごぼうときゅうりの中華和え りんご もやしスープ			
牛乳、さつまいも餅		牛乳、恵方ロールパン		牛乳、コーンフレーク、バナナ		麦茶、醤油おにぎり、スルメ		牛乳、すいとん汁		牛乳、ココアクッキー			
9		10		11		12		13		14		<div>大豆の栄養</div> <div>畑の肉といわれるほど、たんぱく質が豊富で、その他にも脂質、ビタミン類、ミネラルを豊富に含んでいます。特にたんぱく質を構成するアミノ酸のうち、体内でつくることの出来ない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。</div> <div>リジンの働きには、ぶどう糖の代謝を促進・肝機能を高める・集中力を高める・身体の組織を修復し成長に関与・疱疹を予防する等の作用があります。</div> <div>★大豆の注目の成分★</div> <div><イソフラボン> ポリフェノールの仲間です。骨粗鬆症を予防する働き</div> <div><レシチン> コレステロール値を下げたり、脳細胞の働きを活性化させ、集中力や記憶力を高める働き</div> <div><サポニン> 抗酸化作用が強く、がんを抑制する効果</div>	
牛乳、クッキー ご飯 魚のネギ塩焼き 五目きんぴら蓮根 ミニトマト みかん 茄子と油揚げの味噌汁		豆乳、クラッカー 塩野菜ラーメン パンパンジーサラダ バナナ 小魚		建国記念の日		歯科検診 麻婆豆腐丼 春雨サラダ りんご オイスタースープ		牛乳、塩せんべい バターロール 鶏肉のトマトソース煮 カラフルサラダ バナナ マッシュルームスープ		牛乳、ビスケット ボークビーンズライス 小松菜サラダ いちご 大根スープ			
牛乳、そうめんチャンプルー		牛乳、すりりんごマフィン				牛乳、青のりビスケット		牛乳、胡麻ひじきご飯、スルメ		牛乳、バナナスコーン			
16		17		18		19		20		21		<div>★大豆の注目の成分★</div> <div><イソフラボン> ポリフェノールの仲間です。骨粗鬆症を予防する働き</div> <div><レシチン> コレステロール値を下げたり、脳細胞の働きを活性化させ、集中力や記憶力を高める働き</div> <div><サポニン> 抗酸化作用が強く、がんを抑制する効果</div>	
牛乳、クラッカー スパゲティーナボリタン カリフラワーサラダ バナナ チキンスープ		豆乳、小魚せんべい ゆかりご飯 豆腐の落とし揚げ ごぼうと水菜の和え物 りんご のっぺい汁		牛乳、ビスケット カレーライス レーズンサラダ オレンジ 小魚		誕生 日 会 豆乳、カルシウムせんべい バターロール ハンバーグ（マーメレードソース） 千切りレタス マセドアンサラダ いちご コーンクリームスープ		牛乳、塩せんべい ご飯 ぶり大根 ほうれん草の白和え ミニトマト みかん 豚肉とエリンギのスープ		牛乳、クッキー 食パン（ジャム） フランクフルトのケチャップ煮 ブロッコリーの卵のサラダ バナナ 小魚			
牛乳、ふりかけ海苔巻き、スルメ		牛乳、ふかし芋		牛乳、にゅうめん		麦茶、お楽しみケーキ		牛乳、あずき蒸しパン		牛乳、おかかチャーハン			
23		24		25		26		27		28			
天皇誕生日		豆乳、塩せんべい かき玉うどん 揚げボール煮 小松菜の和え物 バナナ 小魚		牛乳、ビスケット 和風チャーハン 切り干し大根のサラダ いちご ワンタンスープ		豆乳、小魚せんべい バターロール 茄子とベーコンのグラタン フレンチサラダ りんご キノコスープ		牛乳、クラッカー ご飯 鮭のパン粉焼き 青梗菜と油揚げの和え物 ミニトマト オレンジ 味噌汁（かぼちゃ、玉葱）		牛乳、カルシウムせんべい ポロネーゼ風パスタ 白菜とツナのサラダ いちご ほうれん草のミルクスープ			
		牛乳、メープルきな粉トースト		牛乳、野菜プリッツ		牛乳、カリカリ梅の混ぜご飯 スルメ		牛乳、長ネギのお好み焼き		麦茶、五平餅ご飯			
<div></div>													

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均：3歳以上児/エネルギー594kcal タンパク質23.2g 3歳未満児/エネルギー505kcal タンパク質19.7g