



きゅうしょくこんだてひょう



2025年2月

しいの木保育園

日	曜日	昼食	午後おやつ	行事等
01	土	二色おにぎり みそ汁 ヨーグルト	せんべい クッキー お茶	
03	月	♥ドライカレーライス ゆで野菜 スープ	☆フルーツサンド お茶	2/3 節分&誕生日
04	火	ごはん 肉じゃが ♥ほうれん草のごま和え みそ汁	☆♥焼きうどん お茶	
05	水	ごはん ♥ハンバーグ いんげんのソテー スープ	タルト お茶	
06	木	ごはん 魚の西京焼 ひじきの煮物 みそ汁	☆♥もちもちかぼちゃのケーキ 牛乳	
07	金	豚肉の甘から丼 キャベツの塩もみ みそ汁	☆♥お好み焼き お茶	
08	土	炊き込みごはん みそ汁 ゼリー	せんべい クッキー お茶	
10	月	ごはん かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草のおひたし みそ汁	☆♥焼きそば お茶	
12	水	あんかけパスタ 焼きポテト ゼリー ♥わかめスープ	☆しゃけおにぎり お茶	
13	木	ごはん 鶏からあげの甘酢あんかけ 白菜とツナのごま和え みそ汁		2/13 入園説明会のため
14	金	ごはん 豚肉のしょうが焼き 大根の旨煮 みそ汁	ココアマフィン 牛乳	
15	土	パン チーズフルーツ 牛乳	せんべい クッキー お茶	
17	月	豚肉ときのこのみそ丼 青菜のツナ和え みそ汁	☆♥あべかわマカロニ お茶	
18	火	♥しょうゆうどん てづくりシウマイ ゼリー	☆焼きおにぎり お茶	
19	水	ごはん 揚げないメンチかつ ゆで野菜 みそ汁	☆♥ドーナツ お茶	
20	木	ごはん さばの煮つけ いんげんのとうざ煮のっぺい汁	☆♥ジャムサンド 牛乳	
21	金	ごはん 豚肉の炒め 大根とツナの煮物 みそ汁	ミニたい焼き お茶	
22	土	やさいうどん ゼリー	せんべい クッキー お茶	
25	火	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ みそ汁	♥おこめDEタルト お茶	
26	水	♥やさいらーめん ♥ひとくちから揚げ パナナ	☆おにぎり お茶	
27	木	ごはん しお鮭 筑前煮 みそ汁	☆バナナケーキ お茶	
28	金	パン ♥なすのミートグラタン はるさめスープ ヨーグルト	☆おにぎり お茶	

《今月の食育テーマ：土の中で生きる食材》
根菜に触れる・味わう

- ☆マークは手づくりおやつです。
- ♥マークはリクエストメニューです。
- 仕入れの状況等により献立の急な変更をする場合があります。

令和7年2月

給食たより



寒さが厳しい季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。
雲の上では春が近づいていますが、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。
手洗い、うがい、睡眠とバランスのよい食事をこころがけ、天気よく寒さを乗り切りましょう。

節分 無病息災を送り新しい年の回し払うための行事です

【豆まき】

季節の変わり目に起きやすい。体調不良(邪気=鬼)を払い福を呼び込む為に行います。

鬼をやっつけるのに使われる大豆は、生で撒くと芽が出て縁起が悪いとされている為、必ず煎った豆を使います。



根菜 土の中で育った根の部分を食べる野菜です

根菜といっても、食用にする部分は、根の部分とは限らず、地下茎を言われるものもあります。
根菜類は食べると血行が良くなり代謝をアップさせるので、寒さしのぎ、身を温め、健康維持のためにも効果的です。

主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれます。



- ・大根 : 消化を助け、胃腸にやさしい
- ・人参 : β カロチン豊富、冬の乾燥、肌荒れがきになる時
- ・ごぼう : 整腸効果が高い
- ・れんこん : ビタミンCの宝庫で、疲労回復、風邪の予防などに効果

豆知識

恵方巻きの“恵方”とは？

恵方とは、その年の福徳をつかさどる歳徳神(としとくじん)がいる方角のこと。つまり、1年の中で1番縁起が良いとされる方角のことをいいます。(今年は西南西！)