



献立表

2025/02月分

中山保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
3	月	お茶(牛乳),小魚	赤鬼ライス,肉団子の甘酢あん,白菜スープ,もやしとわかめのナムル,果物	牛乳,鬼蒸しパン
4	火	お茶(牛乳),小魚	焼きそば,キャベツメンチカツ,もやしの中華和え,ヤクルト	牛乳,おかし(せんべい類)
5	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚肉のごま焼き,豆腐のみそ汁,ひじきの炒め煮,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
6	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鮭のレモン風味,麩のすまし汁,切干大根サラダ,手作りゼリー (オレンジ)	牛乳,おかし(せんべい類)
7	金	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん,肉豆腐,なめこのみそ汁,キャベツの和え物,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
8	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
10	月	お茶(牛乳),小魚	カレーライス,スマイルポテト,キャベツのベーコンドレッシング,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
11	火		建国記念の日	
12	水	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん,さばの香り焼き,豚汁,白菜のお浸し,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
13	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,のり塩チキン,豆腐の中華スープ,わかめサラダ,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
14	金	お茶(牛乳),小魚	食パン,ハートコロック,キャロットポタージュ,ほうれん草のサラダ,手作りゼリー (グレープ)	フルーチェ (イチゴ味)
15	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
17	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,ヤンニョムチキン,大豆のカレースープ,和風キャベツサラダ,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
18	火	お茶(牛乳),小魚	ナポリタンスパゲッティ,鶏肉の香草パン粉焼き,ポテトツナサラダ,手作りゼリー (ピーチ)	牛乳,クッキー
19	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,ひじき入りハンバーグ,もやしのみそ汁,マカロニサラダ,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
20	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏とじゃがいもの揚げ煮,みそ汁,もやしのごま和え,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
21	金	お茶(牛乳),小魚	味ごはん,鯖の塩焼き,すまし汁,みそポテト,果物	牛乳,きなこげんこつ
22	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
24	月		振替休日	
25	火	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん,豚肉の香り味噌焼き,けんちん汁,切り干し大根の含め煮,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
26	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,ちくわのお好み揚げ,みそ汁,三色和え,果物	牛乳,マラーカオ
27	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,肉じゃが,みそ汁,きゅうりの塩昆布あえ,手作りゼリー (レモン)	牛乳,おかし(ビスケット類)
28	金	お茶(牛乳),小魚	コッペパン,かぼちゃのチーズ焼き,わかめスープ,鶏ともやしのなかよし和え,果物	牛乳,おかし(せんべい類)

- ★今月の郷土食はきなこげんこつです。
- ★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦（調味料をのぞく）を使用しない献立です。
- ★食材の都合により、献立を変更することがあります。



【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	I補給 -	タパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3歳以上児	544	20.2	18.7	232	2.1	159	0.31	0.47	23	4.4	1.7
目標量	575	23.5	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3歳未満児	475	18	17.4	278	1.7	156	0.27	0.48	18	3.4	1.4
目標量	475	19.5	13.2	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5

※保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目標としています。


もぐもぐ通信～子どもの食メモ～

《 豆を食べよう! 》

2月2日は節分です。節分には、季節を分けるという意味があります。暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続きます。節分に行く豆まきには、「鬼は外！福は内！」の掛け声のとおり、病気や災い（鬼）を追い払い、健康や幸せ（福）を呼び込むといった意味があります。日本の食文化を代表する食材の一つである豆には栄養がたっぷりです。いろいろな大豆製品を食べて、寒さに負けない丈夫な身体を作っていきましょう。

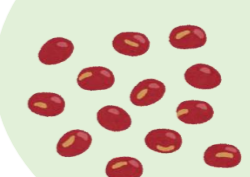
◇豆を二つに分類すると…

大豆



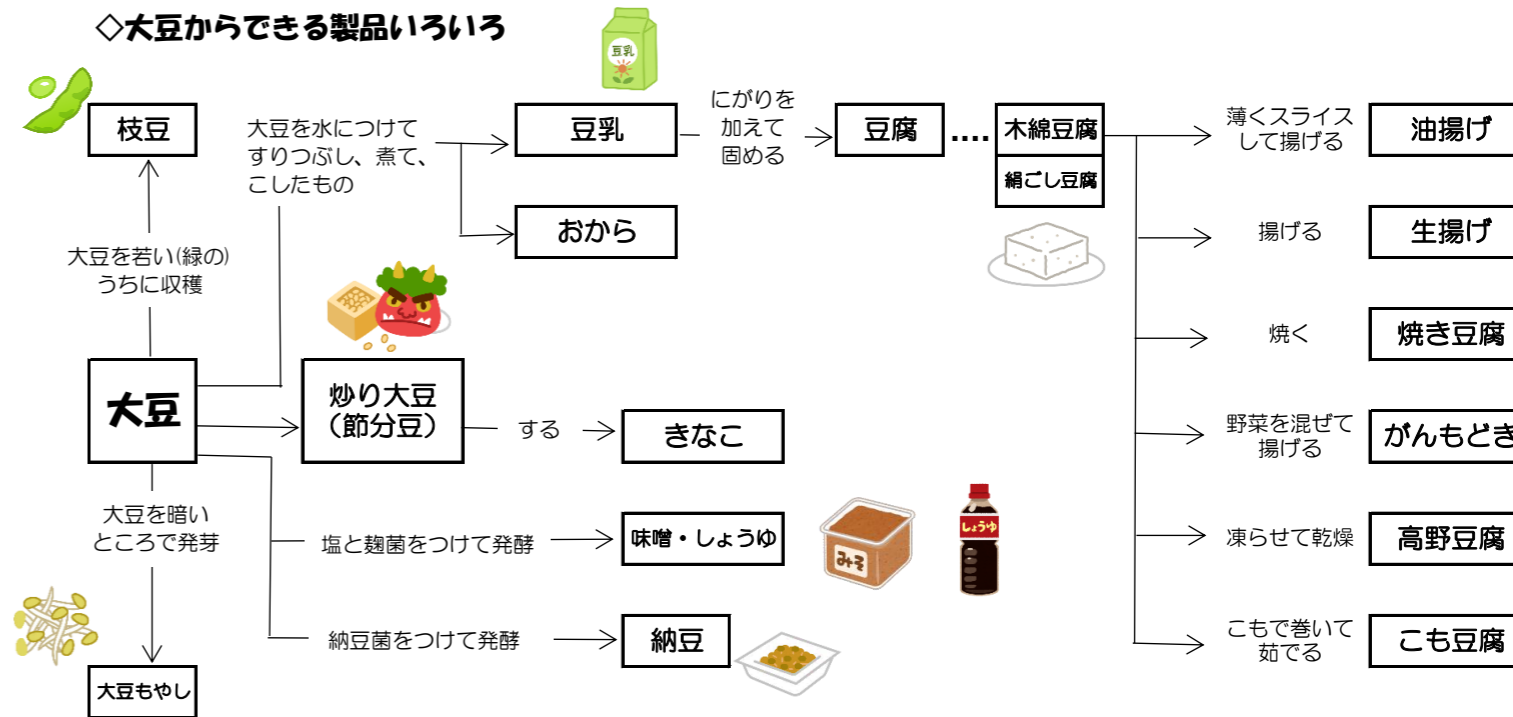
- ・たんぱく質、脂質が多い
⇒「畑のお肉」
- ・そのままでは消化吸収率が低い
ため、様々な食品に加工されている

いんげん豆、あずき



- ・脂質が少なく、炭水化物、たんぱく質が多い
- ・特にあずきの赤い色は魔を払うとされ、昔からお正月やお祝い事で食べられてきた

◇大豆からできる製品いろいろ



豆腐は「腐」という字が使われていますが、発酵食品ではありません。豆腐の起源は中国とされており、かつては中国で「やわらかいもの」を指す字として腐の字が使われていたことから、日本に豆腐が伝わったときにそのまま表記されたようです。今では日本食に欠かせない食材となった豆腐は、英語でも「tofu」と呼び、健康食材として世界中で食べられています。

