

2月の給食だより

暦の上では春ですが、寒さの厳しい2月ですね。
『三寒四温』の言葉のように気温の変化が大きく
体調を崩しやすい時期です。
冬野菜で身体を温めて元気に過ごしましょう！



令和7年2月 めばえのにわ保育園

1(土)
ご飯・高野の含め煮・大根きんぴら・豚汁
☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ 大根 人参 ねぎ ☆ 豚肉 大根 こんにゃく 玉ねぎ 人参 ねぎ
わかめおにぎり・牛乳
☆ 精白米 乾わかめ ごま ☆ 牛乳

節分メニュー

大豆、いわしを使用したメニューです。
恵方巻きをイメージしたロールサンドです！



3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
大豆ごはん・ブロッコリーのおかか和え いわしのつみれ汁 ☆ 精白米 大豆 人参 油揚げ ☆ ブロッコリー 人参 削り節 ☆ いわし 大根 人参 しめじ ねぎ	ご飯・厚揚げのそぼろ煮・白菜の胡麻和え かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 ねぎ ☆ はくさい 人参 ごま ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 乾わかめ	きのご飯・肉豆腐・五目きんぴら みそ汁(里芋) ☆ 精白米 ぶなしめじ えのきたけ 人参 ☆ 牛肉 焼き豆腐 岩津ねぎ ☆ ごぼう 大根 人参 しらたき ねぎ ☆ さといも 玉ねぎ ねぎ 人参	ご飯・納豆・赤魚の煮付け コロコロ 野菜サラダ・白菜のミルクスープ ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 赤魚 ☆ じゃがいも 人参 ブロッコリー ごま ☆ はくさい 人参 生しいたけ 牛乳	キヌアご飯・ポークビーンズ・ペイクドじゃが みそ汁(わかめ) ☆ 精白米 キヌア ☆ 大豆 豚肉 人参 玉ねぎ ☆ じゃがいも ☆ 人参 玉ねぎ 乾わかめ	ご飯・納豆・豚肉入り野菜炒め みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 豚肉 キャベツ 人参 ビーマン ☆ 玉ねぎ じゃがいも ねぎ 人参 油揚げ
ロールサンド・小魚・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ うるめいわし丸干し	さつまいもスティック・牛乳(3時) ☆ さつまいも バター ☆ 牛乳	ゴマラスク・牛乳(3時) ☆ 食パン ごま きな粉 バター ☆ 牛乳	きな粉バナナヨーグルト ☆ きな粉 プレーンヨーグルト バナナ	マカロニきなこ・牛乳(3時) ☆ マカロニ きな粉 ☆ 牛乳	バナナ・小魚・牛乳 ☆ バナナ ☆ うるめいわし丸干し ☆ 牛乳
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
ロールパン・冬野菜シチュー・リンゴサラダ ☆ ロールパン ☆ 鶏もも肉 はくさい 人参 ぶなしめじ シチュー 牛乳 ☆ りんご キャベツ 人参	建国記念の日	ご飯・さばの味噌煮・大根きんぴら すまし汁(えのき・ふ) ☆ 精白米 ☆ さばしょうが ☆ 大根 人参 ねぎ しらたき ☆ えのきたけ 玉ねぎ 人参 麩	わかめうどん・納豆玉子焼き 小松菜のおひたし ☆ うどん わかめ 油揚げ 玉ねぎ ☆ 鶏卵 納豆 ☆ こまつな 人参 えのきたけ かつお節	ご飯・高野のから揚げ・ひじき煮・豚汁 ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 人参 いんげん ☆ 豚肉 さといも 大根 ねぎ 人参	わかめごはん・焼肉風野菜炒め・中華スープ ☆ 精白米 わかめ ☆ 牛肉 キャベツ ビーマン 人参 もやし ☆ 人参 玉ねぎ わかめ ごま
おにぎり(ツナ、わかめ)・牛乳(3時) ☆ 精白米 ツナ缶 乾わかめ ☆ 牛乳		フルーツヨーグルト ☆ プレーンヨーグルト バナナ キウイフルーツ みかん缶詰	おにぎり(しらす)・牛乳(3時) ☆ 精白米 しらす干し 乾わかめ ☆ 牛乳	ココアバナナケーキ・牛乳(3時) ☆ バナナ ホットケーキ粉 ココア 牛乳 ☆ 牛乳	マカロニきなこ・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆ 牛乳
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
鮭ごはん・ブロッコリーとひじきの炒め物 豆乳みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 鮭 わかめ ☆ 乾ひじき ブロッコリー 人参 ごま ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆乳	親子丼ぶり・小松菜と油揚げの煮びたし けんちん汁 ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ のり ☆ こまつな 油揚げ 人参 ☆ 大根 ごぼう 豆腐 ねぎ	ご飯・千草焼(しらす)・切干し大根の煮物 みそ汁(きゃべつ) ☆ 精白米 ☆ しらす干し 鶏卵 玉ねぎ 人参 いんげん ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ ☆ キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ 油揚げ	アマランサスご飯・麻婆豆腐・ナムル かきたま汁 ☆ アマランサス 精白米 ☆ 豆腐 豚、牛ひき肉 人参 玉ねぎ ビーマン ☆ ほうれんそう もやし ごま ☆ 鶏卵 玉ねぎ 小松菜 人参	ご飯・豚の塩麴焼き・納豆のハリハリ和え みそ汁(わかめ) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 玉ねぎ ねぎ ☆ 納豆 切干しだいこん 人参 こまつな ☆ わかめ 玉ねぎ 人参 しめじ	ご飯・鶏の薫蒸・小松菜のおひたし みそ汁(さつまいも) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ☆ こまつな 人参 えのきたけ かつお節 ☆ 人参 玉ねぎ さつまいも ねぎ
お野菜ホットケーキ・牛乳 ☆ かぼちゃ ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳	お菓子・ブルー・牛乳 ☆ お菓子 ☆ 干しブルー ☆ 牛乳	フルーツゼリー・牛乳 ☆ りんご バナナ ゼラチン りんごジュース ☆ 牛乳	蒸し芋・牛乳 ☆ さつまいも ☆ 牛乳	カレースナック・みかん・牛乳 ☆ 麩 バター カレー粉 ☆ みかん ☆ 牛乳	おにぎり(しらす)・牛乳 ☆ 精白米 しらす干し 乾わかめ ☆ 牛乳
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	
振替休日	大豆入り野菜カレー・玉子サラダ コンソメスープ ☆ 牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 カレールウ 牛乳 精白米 ☆ 鶏卵 キャベツ きゅうり 人参 ☆ キャベツ 玉ねぎ 人参	ご飯・ししゃものフライ・ポテトサラダ 味噌ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ ししゃも 生干し パン粉 薄力粉 ☆ じゃがいも 人参 きゅうり ツナ缶 ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ ねぎ 牛乳	ご飯・厚揚げ煮・切り干し大根のサラダ 豚汁 ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ ☆ 切干しだいこん 人参 きゅうり ごま ☆ 豚肉 こんにゃく さといも 大根 ねぎ 人参	ご飯・カレイの煮つけ・ほうれん草の卵とじ すまし汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ ほうれん草 鶏卵 人参 ☆ 生しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	
	りんごとさつま芋のレモン煮・牛乳 ☆ りんご さつまいも レモン ☆ 牛乳	レーズンクッキー・牛乳(3時) ☆ レーズン きな粉 ホットケーキ粉 バター 牛乳	おにぎり(ツナ、わかめ)・牛乳(3時) ☆ 精白米 ツナ缶 乾わかめ ☆ 牛乳	バナナケーキ・牛乳(3時) ☆ バナナ 薄力粉 無塩バター 牛乳 ☆ 牛乳	

節分 (2月3日)

豆まきや恵方巻きなど、ご家庭でもぜひ節分の風習をお楽しみください。
園でも節分メニューで一年の無病息災を祈りたいと思います。

⚠️ 硬い豆やナッツ類は5歳以下の子どもに食べさせないように
しましょう。豆まき後の落ちた豆にもご注意ください。

～備えましょう！もしもの時の備蓄食～

阪神淡路大震災より30年が経ちました。災害時の食事の大切さを改めて感じています。
便利な“ローリングストック方”（日常生活で使用する食品を少し多めに買い置きし、使った分を
買い足すことで常に一定の量を家庭に備蓄しておく）など、ご家庭にあった工夫ができると良いですね。
園でも2食分の備蓄食を置いております。災害、非常時には使用させていただきますのでご了承ください。



