

2

月



きゅうしょくだより

令和7年
ちとせ山ゆり保育園

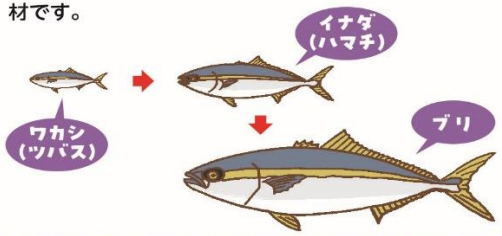
ブリ

大きくなると1m以上まで育つブリ。「出世魚」と呼ばれて、大きくなると〇〇が変わります。この〇〇に入るのは何でしょう？

選択肢 ①色 ②住むところ ③名前

正解は「③名前」です。地域によって差はありますが、「ワカシ→イナダ→ワラサ→ブリ（関東）」、「ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ（関西）」などと、大きくなるにつれて呼び名が変わります。

冬が旬のブリは、体を作るもととなるたんぱく質や、脳の発達を助けるDHA（ドコサヘキサエン酸）などを豊富に含んでおり、積極的に取り入れたい食材です。



献立の紹介

● 2月の行事にちなんだ料理を取り入れました。

☆節分（2月3日）

五目豆（大豆）

節分クッキー

（鬼のパンツに因んで
縞々柄のクッキーです。）



☆バレンタインデー（2月14日）

ダイヤモンドココアクッキー

（ダイヤモンドとはフランス語でダイヤモンドを意味します。グラニュー糖が周りについたクッキーです。）

備蓄米の体験をします！

2月、3月のおやつに備蓄米を食べます。日頃から味や食感に慣れておくことも大切な経験です。

2月…わかめごはん

3月…白むすび

になります。

日本の食生活にかかせない大豆

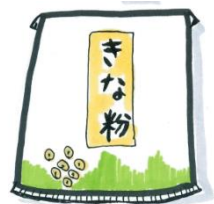
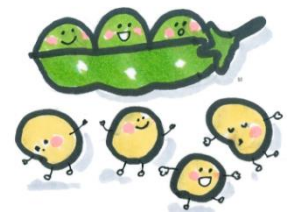
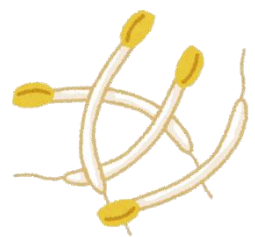
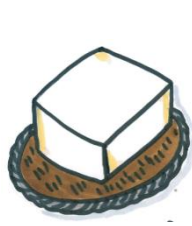
大豆は五穀のひとつであり、昔から米・麦・あわ・ひえ・豆を主要な穀物として大切に育ててきました。いずれも主食となる大切な食品で「五穀豊穡」を願うお祭りが現在でも日本各地に数多くのこっています。

豆の中でも大豆はたんぱく質・脂質・ビタミン類・カルシウム・鉄などが豊富であり、「畑の肉」とも言われ、古くからたんぱく源として食文化を支えてきました。さらに様々な加工によって、いろいろな食品に姿を変え、加工品の種類も多くあります。日本の食生活には欠かせない大豆を食事の中で探してみましょう。

もやし・・・大豆を暗い所で発芽させたもの

枝豆・・・未熟大豆を枝ごと収穫したもの

大豆・・・枝豆をさらに育て完熟させたもの



豆腐・・・煮た大豆のしぼり汁（豆乳）を凝固剤で固めたもの

きな粉・・・炒った大豆を挽いた粉

味噌・・・蒸した（煮た）大豆に塩と麴を加え発酵させたもの

みそ汁

2025年2月

献立表

ちとせ山ゆり保育園

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				延長(19時以降) 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		乳児	幼児
1 ・ 15 (土)	ごはん みかん 卵焼き(味噌味) 里芋の含め煮 味噌汁(生揚げ・こまつな)	胚芽米、さといも、砂糖、なたね油、マリービスケット、ぱりんこせんべい	牛乳、卵、生揚げ、鶏ひき肉、淡色みそ、スキムミルク	みかん、こまつな、長ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	ミニのりすけ(やさしいジュース) 牛乳 マリービスケット 塩味せんべい	E 452 kcal P 19.2 g F 15.1 g Ca 311 mg	546 kcal 22.8 g 17.8 g 359 mg
3 (月)	ごはん みかん 五目豆 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(キャベツ・コーン)	胚芽米、小麦粉、砂糖、無塩バター	牛乳、大豆水煮、鶏もも肉、淡色みそ、油揚げ、卵、きな粉、花かつお	みかん、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン缶、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、純ココア	にんじんごはん(ぶどうジュース) 牛乳 節分クッキー	E 458 kcal P 19.2 g F 15.3 g Ca 262 mg	555 kcal 22.8 g 17.6 g 283 mg
4 (火)	ロールパン ほうれん草のグラタン 茹で野菜 牛乳	ロールパン、胚芽米、もち米、小麦粉、バター、マカロニ、なたね油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、スキムミルク、粉チーズ	ブロッコリー、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、まいたけ、白ごま、生姜汁	しょうゆ、鶏ガラスープ顆粒、食塩、こしょう、コンソメ	きなこせんべい(やさしいジュース) お茶 中華おこわ	E 474 kcal P 18.3 g F 17.7 g Ca 294 mg	580 kcal 21.8 g 20.7 g 312 mg
5 ・ 19 (水)	ごはん 魚の変わり焼き キャベツの胡麻和え 豆乳味噌スープ	胚芽米、小麦粉、砂糖、パン粉、マヨネーズ、なたね油、無塩バター	牛乳、豆乳、ムキカレイ、卵、淡色みそ、スキムミルク	キャベツ、にんじん、はくさい、たまねぎ、しめじ、すりごま	しょうゆ、こしょう、食塩、鶏ガラスープ顆粒、シナモン	カレーピラフ(りんごジュース) 牛乳 キャロットケーキ	E 512 kcal P 22.0 g F 16.8 g Ca 294 mg	612 kcal 26.4 g 19.5 g 324 mg
6 ・ 20 (木)	ごはん 生揚げのチリソース 蒸し鶏の中華和え 豆腐スープ	じゃがいも、胚芽米、片栗粉、砂糖、なたね油、ごま油	ジョアマスカット、生揚げ、豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏ささ身	にんじん、こまつな、長ねぎ、もやし、コーン缶、生わかめ、ピーマン、にんにく、生姜汁	ケチャップ、しょうゆ、鶏ガラスープ顆粒、酢、食塩、こしょう	ゆかりごはん(りんごジュース) ジョアマスカット いももち	E 459 kcal P 21.8 g F 13.3 g Ca 459 mg	500 kcal 23.0 g 13.3 g 409 mg
7 ・ 21 (金)	カレーライス 切干大根のコールスロー 清見柑	胚芽米、じゃがいも、砂糖、上新粉、マヨネーズ、なたね油、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ゼラチン	100%りんご果汁、きよみ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、鶏ガラスープ顆粒、酢、食塩、カレー粉	野菜ピラフ(ぶどうジュース) 牛乳 りんごゼリー	E 442 kcal P 16.8 g F 13.0 g Ca 221 mg	545 kcal 20.2 g 15.0 g 232 mg
8 ・ 22 (土)	ごはん みかん 鶏肉のコーンフ레이크焼き 煮びたし 味噌汁(絹豆腐・油揚げ)	胚芽米、コーンフ레이크、小麦粉、砂糖、なたね油、カステラ	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、卵、淡色みそ、油揚げ	みかん、だいこん、こまつな、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩こしょう	ととちゃんせんべい(やさしいジュース) 牛乳 カステラ	E 538 kcal P 24.1 g F 14.5 g Ca 262 mg	642 kcal 28.7 g 16.6 g 281 mg
10 (月) ・ 25 (火)	ごはん 和風グリルチキン 納豆サラダ 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	さつまいも(皮付)、胚芽米、じゃがいも、ケーキンロップ、マヨネーズ、なたね油、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、淡色みそ、ツナ油漬缶	ほうれん草、生わかめ、切り干しだいこん、黒ごま、すりごま、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	ごま塩ごはん(りんごジュース) 牛乳 さつまスティック	E 522 kcal P 22.4 g F 18.9 g Ca 246 mg	623 kcal 26.5 g 22.0 g 263 mg
12 ・ 26 (水)	ごはん 鱈の重ね煮 白和え みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)	胚芽米、さつまいも(皮付)、砂糖、片栗粉、なたね油	牛乳、ぶり、木綿豆腐、凍り豆腐、淡色みそ、きな粉	だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、白ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	ふりかけごはん(ぶどうジュース) 牛乳 凍り豆腐のコロコロ揚げ	E 518 kcal P 23.4 g F 21.5 g Ca 290 mg	622 kcal 28.1 g 25.5 g 318 mg
13 ・ 27 (木)	麻婆丼 切り干し大根のナムル ぼんかん	胚芽米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、なたね油、黒砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ	ぼんかん、きゅうり、にんじん、長ねぎ、切り干しだいこん、レーズン	しょうゆ、酢	ツナ炒飯(やさしいジュース) 牛乳 マーラカオ	E 515 kcal P 17.3 g F 18.5 g Ca 288 mg	616 kcal 20.4 g 21.7 g 316 mg
14 (金)	味噌けんちんうどん 鶏天 ブロッコリーの中華和え 清見柑	乾めん、小麦粉、なたね油、無塩バター、砂糖、片栗粉、グラニュー糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、淡色みそ、卵、油揚げ	きよみ、だいこん、にんじん、ブロッコリー、ごぼう、長ねぎ、白ごま、生姜汁、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、純ココア	わかめごはん(りんごジュース) 牛乳 ダイヤモンドココアクッキー	E 495 kcal P 22.5 g F 18.9 g Ca 243 mg	590 kcal 26.7 g 22.2 g 259 mg
17 (月)	ごはん 鶏レバーの炒め煮 粉吹芋 味噌汁(キャベツ・コーン)	じゃがいも、胚芽米、わかめごはん、砂糖、なたね油、片栗粉	牛乳、鶏レバー、淡色みそ	キャベツ、しらたき、ごぼう、コーン缶、いんげん、バセリ、生姜汁	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	きなこせんべい(やさしいジュース) 牛乳 わかめごはん	E 449 kcal P 19.0 g F 10.0 g Ca 215 mg	532 kcal 22.3 g 11.0 g 225 mg
18 (火)	鶏おこわ みかん 花焼売 切干大根のサラダ わかめスープ	ホットケーキ粉、胚芽米、もち米、片栗粉、しゅうまいの皮、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、鶏もも肉、ピザ用チーズ	みかん、長ねぎ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、ごぼう、切り干しだいこん、生わかめ、白ごま、干しいたけ、生姜汁	ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、食塩、鶏ガラスープ顆粒、こしょう、純ココア	にんじんごはん(ぶどうジュース) ミルクココア ピザまん	E 638 kcal P 24.9 g F 22.1 g Ca 311 mg	776 kcal 29.8 g 26.2 g 342 mg
28 (金)	ごはん おからハンバーグ れんこんの酢の物 清汁(大根・えのき)	胚芽米、パン粉、なたね油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆乳、チーズ、乾燥おから、花かつお	れんこん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、えのきたけ、にんじん、白ごま	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	わかめごはん(りんごジュース) 牛乳 チーズおかかおにぎり	E 485 kcal P 19.1 g F 15.6 g Ca 239 mg	577 kcal 22.4 g 17.9 g 254 mg

乳児は毎日朝おやつに牛乳がつけます。

献立の平均栄養価

以上児

未満児

エネルギー592Kcal 蛋白質 24.5g 脂質 19.0g カルシウム 303mg 鉄分 3mg

エネルギー 496Kcal 蛋白質 20.8g 脂質 16.5g カルシウム 287mg 鉄分 3mg