

令和7年  
2月号



・新年が明けて、1か月が経ちました。  
2月は、暦の上では春ですが、最も寒い月でもあります。  
空気が乾燥して、風邪を引きやすくなり、体調を崩しやすくなります。  
まだまだ寒い時期は続きますが、その寒さに負けないうために  
たくさん体を動かして、たくさん食べて・寝て  
今年度もあと2ヶ月、元気いっぱいに登園しましょう！！

## 「食事のマナーについて」

・ご飯の正しい配置…左手でご飯茶碗を持ち、右手で箸を持つ  
食べ方は和食の基本です。



ご飯→左側 汁物→右側 おかず→奥 箸やスプーン→手前  
・イスの座り方…テーブルとおなかの間隔は、  
子どもの手のこぶし2個分にして下さい。  
食事の姿勢が整うと、手の動き・食べることに専念出来ます。  
また正しい姿勢で食事をとることで、口の中も正常な発達出来ます。

主食、主菜、副菜をバランスよく食べる。



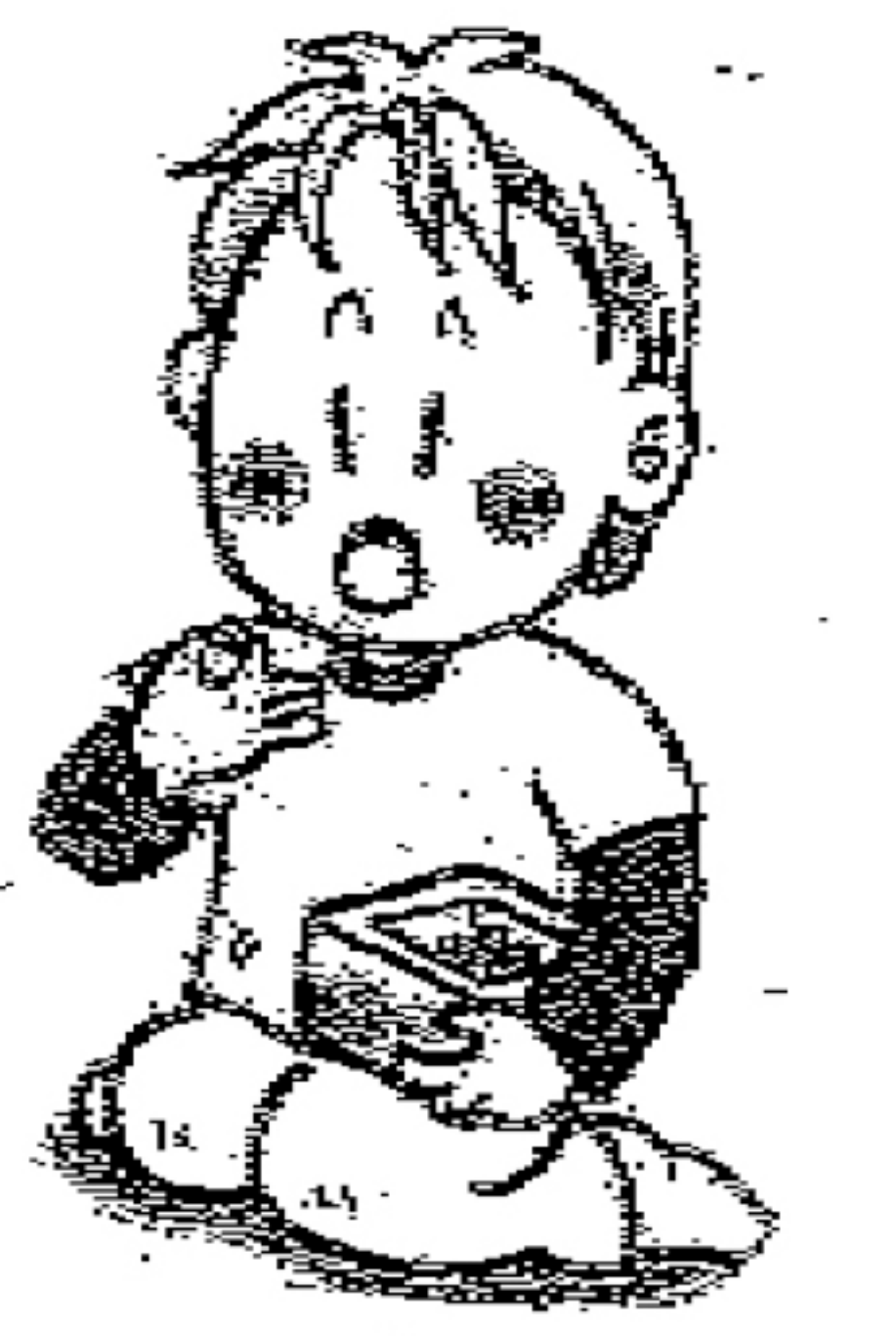
よくかんで、食べると…  
あごの筋肉・歯並びが良くなります。  
また交互に食べると…  
バランス良く栄養がとれます。

## 2月2日は…節分の日

☑では、2月3日の日に豆まきをします!!!



節分とは…昔の日本では、春は1年の始まりとされ、  
春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日だけと呼ぶようになり、  
「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を込めて大切にされています。  
また年の変わり目に邪気を払い、1年無病息災を願う行事として  
豆まきをしたり、恵方巻・イワシを食べる風習が今も残っています。



・豆まき…鬼を追い払い、良いものを呼び込むために豆まきをします。  
豆まき=大豆にはたくさんの栄養素が含まれているから、  
鬼を追い出すパワーがいっぱい詰まっています☆

どうして豆まきをするの??

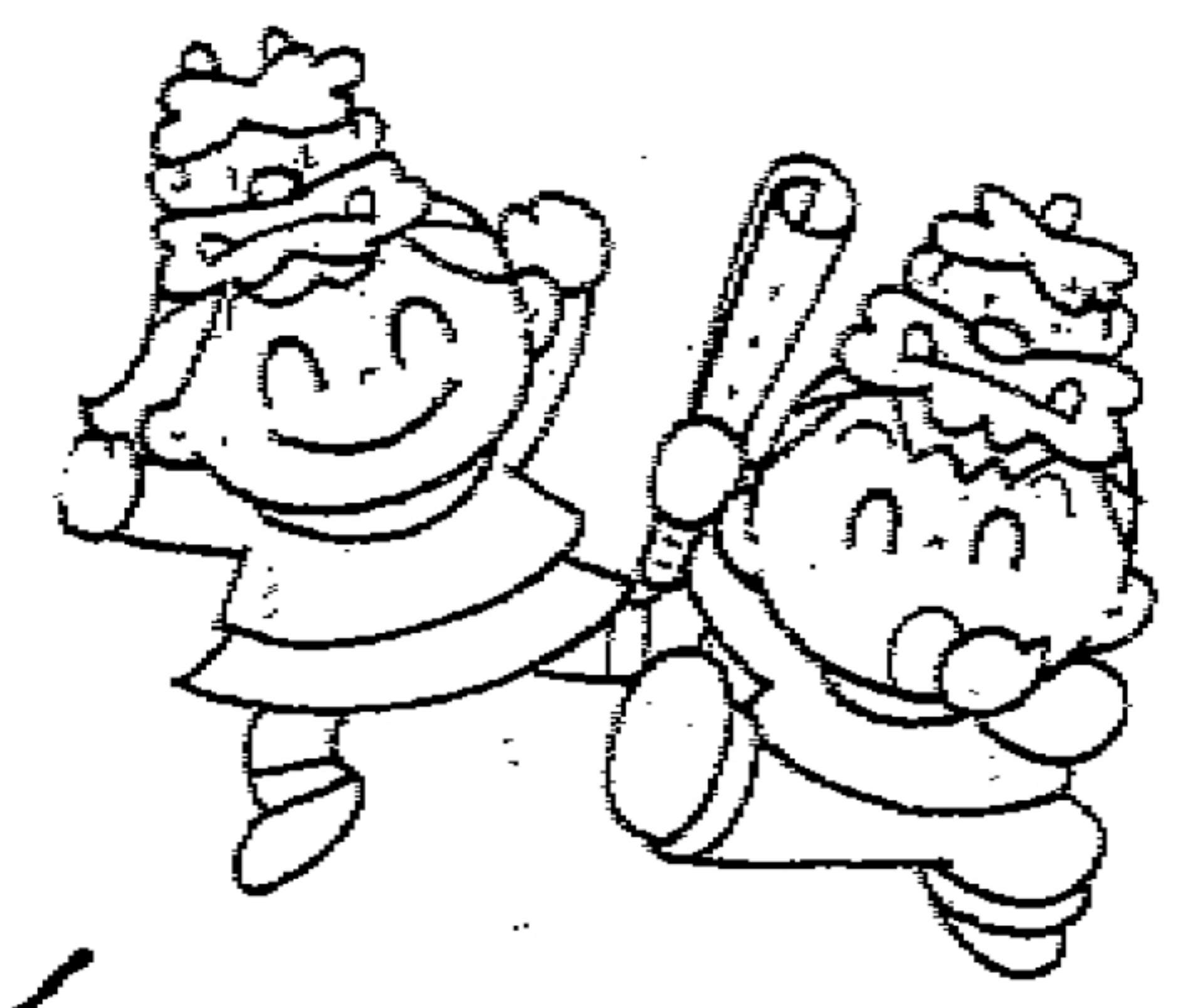


2月の最初の節分を行う豆まきというのは、  
大昔の日本の1年の締めくくりの行事であったのです。  
また豆まきには、鬼を退治する効果があると信じられていて  
昔の人は、病気はすべて鬼のしわざと考えられていて、  
「悪いことをする鬼が来ないように」と願って豆まきを始めたそうです。

・恵方巻…「幸せになりますように」ってお祈りしながら食べる長い太巻き寿司です。  
7種類の具材→  
それぞれ「長生きしますように」「良いことがありますように」  
という意味が込められています。

2025年は…  
西南西の方角です!!!

みんなの願いが叶いますように!!!





大豆製品を食べよう



大豆は栄養の宝庫です。良質なたんぱく質が多く、そのほかにもさまざまな栄養素が含まれています。  
5歳以下の子どもは硬いままの大豆を食べると、誤嚥の危険性があるので、やわらかく煮たものや、納豆や豆腐、厚揚げなど、いろいろな大豆製品をとると良いですね。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	土	スパゲティミートソース 豆乳スープ	牛乳 バウムクーヘン チーズ	スパゲティ 油 小麦粉 でんぷん バウムクーヘン クラッカー	牛肉 豚肉 チーズ ハム かつお節 豆乳 牛乳	人参 玉葱 ピーマン しめじ ねぎ	お茶 クラッカー	612	27.5	19.5
3	月	ご飯 カレー ヨーグルトサラダ 果物	お茶 黒糖蒸しパン	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター マヨネーズ 黒砂糖 ビスケット	牛肉 牛乳 ハム ヨーグルト	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく ブロッコリー キャベツ ネーブル レーズン	お茶 ビスケット	571	15.6	16
4	火	ご飯 魚のみそ照り焼き 昆布豆 けんちん汁	お茶 ぜんざい	米 砂糖 さつまいも かりんとう もち	あじみそ 大豆 こんぶ 鶏肉 油揚げ 豆腐 しいり あずき	しょうが 人参 ごぼう こまつな	お茶 かりんとう	504	28.1	10
5	水	ご飯 すき焼き 大根と人参の酢の物 果物	牛乳 マドレーヌ	米 麦しらす 油 砂糖 小麦粉 バター	牛肉 豆腐 しらす干し 牛乳 卵 チーズ	はくさい ねぎ 人参 しいたけ だいこん きゅうり 蜜柑	お茶 チーズ	550	18.2	18.5
6	木	ご飯 ぎせい豆腐 ごまマヨネーズ和え みそ汁 果物	お茶 フルーツヨーグルト	米 砂糖 とうもろこし ごま マヨネーズ せんべい	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ わかめ みそ しいりこ ヨーグルト	玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース キャベツ きゅうり しめじ パナナ パイン缶 もも缶 蜜柑缶	お茶 せんべい	525	20.2	16.1
7	金	ご飯 チキンピーンズ ごぼうサラダ 果物	牛乳 きなこトースト	米 じゃがいも 砂糖 コーン缶 マヨネーズ パン バター ポーロ	鶏肉 大豆 かつお節 ツナ缶 牛乳 きな粉	玉葱 人参 ごぼう ぼんかん	お茶 ポーロ	616	23.5	19.5
8	土	みそ煮こみうどん 南瓜そぼろ煮	牛乳 丸ポーロ 果物	うどん 砂糖 まるぼろ クラッカー	豚肉 かまぼこ 油揚げ わかめ みそ しいりこ 鶏肉 牛乳	人参 しいたけ ごぼう 根深ねぎ かぼちゃ 玉葱 ネーブル	お茶 クラッカー	486	22.1	11.6
10	月	ご飯 竹輪のカレー風味揚げ 大根と水菜のサラダ みそ汁	お茶 ご飯お焼き	米 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま油 ごま さといも	竹輪 みそ しいりこ かつお節 卵 チーズ	だいこん みずな しいたけ 人参 ねぎ	お茶 チーズ	514	19.7	13.6
12	水	ご飯 厚揚げと小松菜の炒め煮 春雨の酢の物 あずか汁	牛乳 バナナケーキ	米 麦 油 砂糖 春雨 コーン缶 ごま油 小麦粉 バター ビスケット	厚揚げ 豚肉 ハム 鶏肉 みそ スキムミルク しいりこ 牛乳 卵	こまつな 人参 しめじ きゅうり だいこん 玉葱 チンゲンツァイ パナナ	お茶 ビスケット	621	26.9	20.3
13	木	ご飯 小松菜としめじのキッシュ もやしとピーマンのソテー ミネストローネ	牛乳 チーズトースト	米 麦 バター 油 マカロニ かりんとう パン	ベーコン 卵 牛乳 生クリーム チーズ ハム	こまつな しめじ もやし ピーマン 人参 玉葱 カリフラワー セロリー にんにく パセリ	お茶 かりんとう	647	23.6	30.6
14	金	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 人参サラダ きのこスープ	牛乳 お好み焼き	米 麦 マーマレード とうもろこし 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	鶏肉 ツナ缶 ベーコン しいりこ 牛乳 チーズ かつお節 あおのり ヨーグルト	にんにく しょうが 人参 パセリ えのきたけ しめじ しいたけ ほうれんそう キャベツ	お茶 ヨーグルト	584	23.8	23.5
15	土	にゅう麺 はんぺんカレーマヨ炒め	牛乳 ラスク	米 そろめん 砂糖 パン マヨネーズ せんべい バター	鶏肉 油揚げ かまぼこ かつお節 こんぶ はんぺん 牛乳	干し椎茸 こまつな えのきたけ ねぎ	お茶 せんべい	465	18.6	8.2
17	月	ご飯 オムレツ ブロッコリーのソテー ツナチャウダー 果物	牛乳 りんごケーキ	米 麦 油 とうもろこし じゃがいも 砂糖 小麦粉	卵 ベーコン ハム ツナ缶 牛乳 生クリーム チーズ	人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー しめじ パセリ ぼんかん りんご	お茶 チーズ	536	21	18.5
18	火	小松菜チャーハン 豆腐とツナの小判焼き せん切り野菜 春雨スープ 果物	牛乳 フルーツサンド	米 コーン缶 油 パン粉 春雨 パン 砂糖 クラッカー	ベーコン しらす干し 豆腐 ツナ缶 しいりこ スキムミルク 卵 牛乳 生クリーム	こまつな 人参 玉葱 だいこん キャベツ きくらげ はくさい 蜜柑 パイン缶	お茶 クラッカー	641	26.6	19.4
19	水	ご飯 魚のケチャップ煮 磯和え みそ汁	牛乳 スイートポテト	米 麦 砂糖 ごま さつまいも バター	まさばのり 厚揚げ わかめ しいりこ みそ 牛乳 生クリーム 卵	しょうが ほうれんそう もやし 人参 えのきたけ パナナ	お茶 果物(パ ナナ)	573	24.8	19.6
20	木	ご飯 雑菜 すまし汁 果物	牛乳 きな粉トースト	米 麦 油 はるさめ 砂糖 パン ポーロ	豚肉 卵 はんぺん こんぶ かつお節 牛乳 きな粉	もやし ほうれんそう 人参 干し椎茸 しめじ こまつな バナナ	お茶 ポーロ	564	20.3	18.2
21	金	ご飯 肉団子のポトフ マカロニサラダ 果物	牛乳 ツナおやき	米 麦 でんぷん じゃがいも マカロニ とうもろこし マヨネーズ かりんとう 小麦粉	鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 ロースハム 牛乳 ツナ缶	ねぎ 人参 玉葱 ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ ネーブル しょうが	お茶 かりんとう	629	23.6	23.5
22	土	カレーうどん にんじんしりしり	牛乳 みかん ビスケット	うどん 油 でんぷん ビスケット せんべい	鶏肉 かまぼこ しいりこ ツナ缶 卵 牛乳	玉葱 人参 葉ねぎ にんにく もやし 蜜柑	お茶 せんべい	414	19	10.6
25	火	ご飯 シチュー 小松菜のソテー 果物	お茶 すいとん	米 麦 じゃがいも コーン缶 油 小麦粉 バター さといも	鶏肉 スキムミルク 豚肉 竹輪 しいりこ みそ チーズ	玉葱 人参 ブロッコリー こまつな もやし ぼんかん ごぼう ねぎ	お茶 チーズ	527	20.2	12.7
26	水	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草とひじきの和え みそ汁	牛乳 ビスケットモンブラン	米 麦 油 砂糖 ビスケット さつまいも	豚肉 チーズ ひじき ハム 豆腐 みそ しいりこ 牛乳 生クリーム ヨーグルト	玉葱 人参 しょうが ほうれんそう えのきたけ ねぎ	お茶 ヨーグルト	641	23.4	26.8
27	木	ご飯 みそおでん ツナとわかめの和え物 果物	牛乳 しらすトースト	米 麦 さといも 油 砂糖 パン クラッカー	鶏肉 厚揚げ 卵 竹輪 みそ わかめ ツナ缶 牛乳 しらす干し チーズ	人参 だいこん はくさい ネーブル	お茶 クラッカー	618	31.4	19.1
28	金	ご飯 魚の磯辺揚げ ひじき五目煮 みそ汁	牛乳 ごまクッキー	米 麦 小麦粉 油 砂糖 ごま バター かりんとう	メルルーサ あおのり ひじき 大豆 油揚げ わかめ さつまいも みそ しいりこ 牛乳 きな粉 卵	人参 さやいんげん 大根	お茶 かりんとう	568	25.8	19.4