



給食だより

木の実幼稚園

まだまだ寒い日が続きますが、2月3日には立春を迎え、暦の上ではもうすぐ春を迎えます。立春は「春が立つ」という意味で、この頃から徐々に春めいた気温や天気によって変わっていきます。とはいえ、2月は1年で1番寒いように感じます。

流行性の感染症や風邪などにもかかりやすい寒い日が続きますので、外から帰ったらすぐに「手洗い・うがい」をし、朝ごはんもしっかり食べて体温を上げ、体にスイッチを入れましょう！

☆節分にまつわる食べ物☆

節分とは？

節分は「季節の節目」の日をいい、この日は立春の前日です。季節の節目は病気や災害が起こりやすい時期で、昔の人はこうした災いを「鬼」という言葉で表しました。

福豆で厄払い・・・



「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまく風習は、悪い鬼（邪気）を追い払い、病気に勝つ力が付くと言われています。また、自分の年齢だけ福豆を食べて、1年の無病息災を願います。

恵方巻きで福を巻き込む・・・



関西ではその年の恵方を向いて太巻き寿司を無言で丸かぶりしながら願い事をするという風習があります。最近では全国的にこの風習が広まってきましたね。今年の恵方は「西南西」です。

イワシとヒイラギで魔除け・・・



イワシの頭をヒイラギの枝に刺して玄関に飾ります。ヒイラギのとげで鬼を刺して家への侵入を防ぎ、イワシの臭いで鬼を退散させたという言い伝えから来ているようです。

☆2月3日は節分メニューです！

手巻き寿司は子どもたちが自分の分を自分で巻きます ✨

ナースリー組さんや年少組さんは初めてですね。上手にできるかな♪

免疫をあげよう！



体調を崩しやすく、ウイルスも飛び交うこの季節…

体の内側から免疫力をUPしましょう！

・発酵食品

みそ、醤油、ヨーグルトなどの発酵食品は免疫力を高めてくれます。

・食物繊維

腸は最大の免疫器官と言われています。免疫機能を最大限に発揮するため、腸内環境を整えましょう。腸内環境を整えるには、善玉菌の働きをよくする食物繊維を取ることがおすすめです。

免疫力を高め、栄養も摂れ、体も温まる、具沢山のおみそ汁を献立に取り入れてみてはいかがでしょうか。

厄除け汁

厄除け汁は別名鬼除け汁ともいわれ、具沢山の汁物に蒸し大豆を入れた料理のことです。

節分に乾いた豆をたくさん食べるのが大変だったため、食べやすくしようと厄除け汁が広まったと考えられています。

恵方巻と合わせて食べることで栄養バランスも整えることができます。



ハートフードクリエーツ株式会社

木の実幼稚園担当 管理栄養士 平塚 綾音

2月献立表



2025年

木の養育情報

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ	
3 (月)	手巻き寿司 (炊飯すし飯&のり)	焼きのり		精白米,本和善糖	米酢,食塩	371 kcal	おにパンクッキー お茶	
	手巻き寿司の具 (卵焼き)	卵焼き				18.9 g		
	手巻き寿司の具 (ツナサラダ)	ツナ	胡瓜,にんじん	マヨネーズ		11.5 g		
	手巻き寿司の具(ハンバーグ)	ハンバーグ		本和善糖, 片栗粉	濃口醤油, みりん	2.3 g		
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン	キャベツ,玉ねぎ,ピーマン	本和善糖, サラダ油	ケチャップ, ウスターソース, コンソメ,にんにく			
忌除け汁	大豆,味噌,昆布,かつおぶし	大根,にんじん,ごぼう,青ねぎ	板こんにゃく,ごま油					
4 (火)	ご飯			精白米		341 kcal	ばりんこ フルーツラムネ カルピスジュース	
	豚肉とひじきの煮物	豚肉,ひじき,いんげん,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん	本和善糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒,食塩	16.3 g		
	ふかし芋			さつま芋	食塩	5.3 g		
	ブロッコリーサラダ	味噌	ブロッコリー,にんじん,コーン	本和善糖	淡口醤油,米酢	1.1 g		
	チキンライス	鶏肉	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース	精白米,本和善糖,サラダ油	コンソメ,料理酒,ケチャップ,ウスターソース	387 kcal		
5 (水)	ハートコロッケ			ハートコロッケ,サラダ油		8.9 g	シュガートースト お茶	
	青りんごゼリー				青りんごゼリー	6.1 g		
						0.7 g		
				精白米		386 kcal		ぼたぼた焼き オレンジジュース
	鮎の生煮魚	鮎		本和善糖	濃口醤油,みりん,料理酒,みりん,生姜	11.6 g		
かぼちゃのマヨ焼き	ウインナー	南瓜,玉ねぎ	マヨネーズ	食塩	16.6 g			
糸こんにゃくサラダ		にんじん,胡瓜	糸こんにゃく,本和善糖,ごま油	ポン酢	1.3 g			
カレーライス	豚肉	玉ねぎ,にんじん	精白米,じゃが芋,サラダ油	にんにく,カレールー	529 kcal			
7 (金)	チキンカツ	チキンカツ		サラダ油		20.1 g	ビスコ ラムネ りんごジュース	
	キャンディチーズ	キャンディチーズ				21.3 g		
						2.2 g		
				精白米,本和善糖,サラダ油	生姜,濃口醤油,みりん,料理酒	346 kcal		サーターアングダー お茶
	ごぼうサラダ		ごぼう,にんじん,胡瓜		焼酎,胡麻ドレッシング	10.4 g		
りんご		りんご			8.0 g			
					0.7 g			
11 (火)	建国記念の日							
12 (水)	お弁当日						キャロットケーキ お茶	
13 (木)	午前保育 (預かり保育無し)							
14 (金)	造形展①							
15 (土)	造形展②							
17 (月)	振替休日							
18 (火)	木の葉餅	薄揚げ,かまぼこ,たまご,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,しめじ,青ねぎ	精白米,本和善糖,片栗粉	濃口醤油,みりん,料理酒,食塩	405 kcal	動物ビスケット オレンジジュース	
	煮し餃子	餃子				14.8 g		
	春雨サラダ	ロースハム	胡瓜, にんじん	春雨,本和善糖,ごま油	濃口醤油,米酢	10.7 g		
						1.9 g		
19 (水)	食パン			食パン		322 kcal	じゃこおかわおにぎり お茶	
	ビーフシチュー	牛肉	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,トマト缶	じゃが芋,本和善糖	にんにく,デミグラスソース,ケチャップ,コンソメ,食塩,こしょう	15.8 g		
	白身魚フライ	白身魚フライ		サラダ油	とんかつソース	12.0 g		
	みかん		みかん			1.8 g		
20 (木)	ご飯			精白米		372 kcal	あんぱん,まん,煎餅 マシュマロ りんごジュース	
	豚肉と厚揚げの中華炒めあんかけ	豚肉,厚揚げ	玉ねぎ,にんじん,ピーマン	本和善糖,ごま油,片栗粉	淡口醤油,食塩,中華味	16.0 g		
	フライドポテト			フライドポテト,サラダ油	食塩	10.7 g		
	ワンタンスープ	鶏ひき肉	玉ねぎ,にら	ワンタンの皮,ごま油	中華味,淡口醤油,食塩,生姜	1.3 g		
21 (金)	ご飯			精白米		442 kcal	ムーンライト カルピスジュース	
	ミートローフ	合挽肉,豆腐,豆乳	玉ねぎ,にんじん,コーン,グリーンピース	パン粉,本和善糖	食塩,こしょう,ケチャップ,ウスターソース, パーキングパウダー	15.4 g		
	マカロニの卵-風味サラダ	胡瓜,にんじん		マカロニ,マヨネーズ	食塩,カレー粉	14.7 g		
	コンソメスープ		キャベツ,玉ねぎ,しめじ		コンソメ,食塩	1.3 g		
24 (月)	天皇誕生日							
25 (火)	さつま芋ご飯			さつま芋,精白米	食塩, 料理酒	374 kcal	ハーベスト フルーツラムネ オレンジジュース	
	鮭の和風マヨ焼き	鮭,青のり		マヨネーズ	食塩,料理酒	19.0 g		
	ほうれん草ソテー		ほうれん草,玉ねぎ,にんじん	サラダ油	濃口醤油,料理酒,食塩,こしょう,にんにく	9.2 g		
	豚汁	豚肉,豆腐,味噌,昆布,かつおぶし	白菜,大根,にんじん,ごぼう,青ねぎ		みりん	1.7 g		
	あんかけうどん	鶏ひき肉,薄揚げ,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,しめじ,小松菜	うどん,本和善糖,片栗粉	淡口醤油,みりん,食塩,生姜	282 kcal		
26 (水)	春巻き	春巻き		サラダ油		12.1 g	聖たべよ りんごジュース	
	コーンとアスパラのサラダ	ツナ	コーン,アスパラガス		焼酎,胡麻ドレッシング	8.9 g		
						1.8 g		
				精白米		334 kcal		お慰ラスク お茶
	鶏とじゃが芋のバーベキュー焼き	鶏肉		じゃが芋,本和善糖	ケチャップ,ウスターソース,とんかつソース,にんにく	14.5 g		
大根サラダ		大根,にんじん,胡瓜		青じそドレッシング	10.3 g			
すまし汁	わかめ,昆布,かつおぶし	玉ねぎ		淡口醤油,みりん,食塩	1.3 g			
28 (金)	ゆかりご飯			精白米	ゆかり	343 kcal	ホームバイ カルピスジュース	
	お好み焼き	豚肉,竹輪,豆腐,削り節,青のり	キャベツ,青ねぎ	ながいも,薄力粉,サラダ油, マヨネーズ	お好み焼きソース	11.3 g		
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー,にんじん		焼酎,胡麻ドレッシング	5.7 g		
	オレンジゼリー				オレンジゼリー	1.1 g		



※スプーン・フォークマークについて

給食で、スプーンやフォークが必要な献立の日(カレーライス、スパゲッティなど)には、日付の左側にスプーンとフォークのマークをつけてあります。
忘れ物のないようにご家庭での準備にご協力お願い致します。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	374kcal	14.7g	10.8g	1.5g

[月 間 栄 養 価 一 覧 表]

2025年 2月

予定献立

予定(3～5歳)

木の実幼稚園

日 曜	献 立 名		一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g		
3 月	手巻き寿司（炊飯すし飯&のり）、手巻き寿司の具（卵焼き） 手巻き寿司の具（ツナサラダ）、手巻き寿司の具（ハンバーグ） キャベツとベーコンのソテー、厄除け汁		415.50	371	18.9	11.5	2.3		
4 火	ご飯、豚肉とひじきの煮物、ふかし芋、ブロッコリーサラダ（味噌ドレ）		219.19	341	16.3	5.3	1.1		
5 水	チキンライス、ハートコロッケ、青りんごゼリー		205.56	387	8.9	6.1	0.7		
6 木	ご飯、鯖の生姜煮、かぼちゃのマヨ焼き、糸こんサラダ		201.27	386	11.6	16.6	1.3		
7 金	カレーライス、チキンカツ、キャンディチーズ		346.39	529	20.1	21.3	2.2		
10 月	そばろご飯、ごぼうサラダ、りんご		182.01	346	10.4	8.0	0.7		
18 火	木の葉丼、蒸し餃子、春雨サラダ		266.33	405	14.8	10.7	1.9		
19 水	食パン、ビーフシチュー、白身魚フライ、みかん		291.26	322	15.8	12.0	1.8		
20 木	ご飯、豚肉と厚揚げの中華炒めあんかけ、フライドポテト、ワンタンスープ		332.53	372	16.0	10.7	1.3		
21 金	ご飯、ミートローフ、マカロニの和風味サラダ、コンソメスープ		335.71	442	15.4	14.7	1.3		
25 火	さつま芋ご飯、鮭の和風マヨ焼き、ほうれん草ソテー、豚汁		347.08	374	19.0	9.2	1.7		
26 水	あんかけうどん、春巻き、コーンとアスパラのサラダ		383.21	282	12.1	8.9	1.8		
27 木	ご飯、鶏とじゃが芋のバーベキュー焼き、大根サラダ、すまし汁		300.02	334	14.5	10.3	1.3		
28 金	ゆかりご飯、お好み焼き、ブロッコリーのサラダ、オレンジゼリー		228.05	343	11.3	5.7	1.1		
期間内の合計			4054.11	5234	205.1	151.0	20.5		
動物性脂質比率 52.98 %			一日あたりの平均		289.58	374	14.7	10.8	1.5
			基準値		0.00	380	14.3	10.6	1.0
			充足率		0.0	98.4	102.8	101.9	150.0