

2月献立表

令和7年度 なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
2	月	粕汁	豚肉 豆腐 みそ	里芋 三温糖 ごま油 すりごま	人参・大根 ごぼう 葱	だしかつお 醤油 酒粕
		もやしのナムル			もやし 人参 きゅうり	
		味付け海苔				醤油
3	火	さつま芋の蒸しケーキ	豆乳	さつま芋 ホットケーキミックス		味付け海苔
		牛乳	牛乳			
		＜節分＞				
4	水	鰯フライ	鰯	小麦粉 パン粉 なたね油		塩 こしょう
		大根サラダ		三温糖 なたね油	大根 きゅうり レモン汁	酢
		南瓜のみそ汁	みそ		南瓜 玉葱 しめじ 葱	だしかつお
5	木	恵方ロール	ハム	食パン	きゅうり	マヨドレ
		牛乳	牛乳			
		◎ビーフカレー	牛肉	じゃが芋 なたね油	玉葱 人参 ニンニク 生薑 りんご	カレールー
6	金	白菜のサラダ		三温糖 なたね油	白菜 人参 きゅうり	醤油 酢
		マカロニきな粉	きな粉	ツイストマカロニ 三温糖		塩
		牛乳	牛乳			
7	土	鍋前煮	鶏肉	里芋 三温糖	人参 ごぼう れんこん	みりん 酒 醤油 だしかつお
		しらす和え	チリメン		三皮豆 つきこんにゃく	醤油
		リングドーナツ	鶏卵 牛乳	小麦粉 三温糖 バター	ほうれん草 人参	ベーキングパウダー
8	日	牛乳	牛乳	グラニュー糖 なたね油		
		ハンバーグ	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳	パン粉 バター	玉葱	ナツメグ 塩 こしょう ケチャップ
		千切り野菜のサラダ		三温糖 なたね油	キャベツ 人参 きゅうり コーン	酢 塩 こしょう
9	月	里芋のみそ汁	みそ 油揚げ	里芋	玉葱 人参 葱	だしかつお
		みかん			みかん	
		ミレービスケット				ビスケット
10	火	牛乳	牛乳			
		ラーメン	豚肉 チーズ	ごま油 中華めん	生薑 人参 白菜 葱 もやし	鳥がらスープ 醤油
		型抜きチーズ				
11	水	だい焼き(クリーム)				だい焼き
		プチスティック				ビスケット
		牛乳	牛乳			
12	木	三平汁	鮭 みそ 豆腐 油揚げ	里芋	人参 白菜 葱	だしかつお
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー	醤油
		手作りかまぼこ	白身魚のすり身		コーン	
13	金	ポテトお餅	とろけるチーズ	じゃが芋 片栗粉 バター		塩 こしょう
		牛乳	牛乳			
		鶏肉の香り焼き	鶏肉 香のり	いりごま	生薑	醤油 酒
14	土	コールスローサラダ			キャベツ 人参 きゅうり コーン	マヨドレ 塩 こしょう
		あおさ汁	乾あおさ 豆腐		玉葱 人参	醤油 だしかつお
		ほうれん草の蒸しケーキ	豆乳	三温糖 ホットケーキミックス	ほうれん草	
15	日	牛乳	牛乳			
		建国記念の日				
16	月	トントン丼	豚肉	三温糖 片栗粉	人参 玉葱 生薑	醤油 酒
		きゅうりの酢の物	チリメン 乾わかめ	三温糖	きゅうり	酢 塩
		豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		玉葱 葱	だしかつお
17	火	大学芋		さつま芋 なたね油 三温糖 黒ゴマ		酢
		牛乳	牛乳			
		餅のごま風味揚げ	餅	すりごま なたね油 片栗粉	人参 きゅうり コーン	みりん 酒 醤油
18	水	◎ポテトサラダ		じゃが芋 三温糖 なたね油	人参 きゅうり コーン	酢 塩 こしょう
		白玉饅頭のすまし汁		白玉饅頭	玉葱 人参 しめじ みつば	醤油 だしかつお
		◎ホットケーキ	牛乳	ホットケーキミックス 三温糖		
19	木	牛乳	牛乳	バター なたね油		
		カレーうどん	牛肉 油揚げ	うどん類 片栗粉 なたね油	人参 玉葱 葱	だしかつお 醤油 パーメントロ
		りんご			りんご	
20	金	ハートケーキ				ハートケーキ
		きな粉せんべい				せんべい
		牛乳	牛乳			

今月の郷土料理は、「はりはり鍋のスープ」です。はりはり鍋は水菜のシャキシャキとした食感（ハリハリという音）を楽しむ大阪発祥の鍋料理です。
給食では、食材から出た旨みをすべて食べるためにスープにしました。
子どもたちには食べにくい水菜ですが、もともとは地元京都原産の京野菜です。
今が旬の水菜を知ってもらえたらと思います。

◎印はそう組さんの9月生まれのお友達のリクエストメニューです。

2月献立表

令和7年度なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
16	月	はりはり鍋のスープ	豚肉 豆腐 油揚げ		水菜 えのき 人参	鶏がらスープの素 醤油 塩 こしょう
		小松菜のナムル		すりごま ごま油 三温糖	小松菜 人参 もやし	醤油
17	火	蒸しシューマイ		冷凍パイシート グラニュー糖		冷凍シューマイ
		シュガーパイ				せんべい
18	水	ミニのりすけ	牛乳			
		牛乳				
19	木	おでん	鶏肉 ソーセージ	里芋	人参 大根	だしかつお 醤油 みりん
		白菜の土佐和え	かつお節		白菜 人参	醤油
20	金	ふりかけ				ふりかけ
		あべかわ団子	きなこ	三温糖 上新粉 白玉粉		
21	土	(乳児) 芋団子	きなこ	さつま芋 片栗粉 三温糖		
		牛乳	牛乳			
22	日	五目おこわ	鶏肉	もち米 なたね油	人参 ごぼう 干しいたけ	醤油 みりん 塩
		ブロッコリーのごま和え		すりごま	ブロッコリー	醤油
23	月	豆腐のすまし汁	乾わかめ 豆腐		玉葱 しめじ みつば	醤油 だしかつお
		◎フライドポテト		冷凍ポテト なたね油		塩
24	火	(乳) アニマルビスケット	牛乳			ビスケット
		牛乳				
25	水	<誕生日会>				
		肉団子のケチャップ煮	豚ひき肉	三温糖 なたね油	玉葱	ケチャップ 醤油 塩 こしょう
26	木	フルーツサラダ		三温糖 なたね油	キャベツ きゅうり みかん缶 バイン缶	酢 塩 こしょう
		コーンスープ		片栗粉	クリームコーン缶 玉葱 パセリ	コンソメ 塩 こしょう
27	金	菜飯				菜飯ご飯の素
		ミニカップゼリー				ゼリー
28	土	黒糖蒸しケーキ	豆乳	黒糖 ホットケーキミックス		
		牛乳	牛乳			
29	日	鮭のマヨネーズ焼き	鮭	春雨 三温糖 いりごま ごま油	人参 きゅうり もやし	塩 こしょう マヨネーズ
		春雨サラダ	ハム	さつま芋	玉葱 えのき 葱	酢 醤油
30	月	さつま芋のみそ汁	みそ 油揚げ	食パン グラニュー糖 バター		だしかつお
		シナモントースト	牛乳			シナモン
31	火	焼きそば	豚肉 青のり	焼きそば麺 なたね油	キャベツ 人参 玉葱	焼きそばソース 塩 こしょう
		もやしのスープ			もやし 人参 玉葱 葱 コーン	コンソメ こしょう
1	水	バームクーヘン				バームクーヘン
		ミニわかめちゃん	牛乳			あられ
23日は天皇誕生日						
2	木	マーボー豆腐	豆腐 赤みそ 豚ひき肉	ごま油 三温糖 片栗粉	生姜 人参 玉葱 葱	醤油
		キャベツの中華和え		ごま油 三温糖 すりごま	キャベツ 人参 きゅうり	醤油
3	金	ししゃもの素焼き	ししゃも			
		(0歳児) チリメン煮	チリメン	三温糖		醤油
4	土	◎りんごのカップケーキ	牛乳 鶏卵	小麦粉 三温糖 バター	りんご	ベーキングパウダー
		牛乳	牛乳			
5	日	◎ミートスパゲティ	牛ひき肉 粉チーズ	なたね油 バター スパゲティ	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ	ケチャップ ぶどう酒(赤)
		野菜スープ	ベーコン		玉葱 人参 キャベツ コーン パセリ	コンソメ 塩 こしょう
6	月	お好み焼き	鶏卵 豆乳 豚肉 かつお節 青のり	小麦粉	キャベツ	お好みソース 塩 だしかつお
		牛乳	牛乳			
7	火	大根葉飯	かつお節	三温糖 なたね油	大根葉	醤油
		ぶり	ぶり	三温糖	大根	だしかつお 醤油 みりん
8	水	大根のきんぴら		すりごま ごま油 三温糖	大根皮 人参 ごぼう スナップエンドウ	だしかつお 醤油 みりん
		野菜チップス		さつま芋 なたね油	れんこん	野菜チップス 塩
9	木	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	なたね油 片栗粉	生姜	醤油 みりん 酒
		三色ごま和え		すりごま	ほうれん草 人参 コーン	醤油
10	金	じゃが芋のみそ汁	みそ 油揚げ	じゃが芋	玉葱 人参 もやし 葱	だしかつお
		ジャムサンドパン		ダブルロール グラニュー糖	キンカン	ペクチン
11	土	(キンカン)	牛乳			
		牛乳	牛乳			
12	日	五目うどん	牛肉 油揚げ 乾わかめ 出し昆布	うどん麺 三温糖	人参 ほうれん草 葱 干しいたけ	だしかつお 醤油
		オレンジ			オレンジ	
13	月	マドレーヌ				マドレーヌ
		花せんべい	牛乳			せんべい

26日は大根尽くしの給食です。

大根にはビタミンCなども含まれていますが、なんといってもデンプン分解酵素ジアスターゼが豊富です。

ジアスターゼは食物の消化を助け、食物繊維の整腸作用で胃の弱い人や便秘の人に効果的ですが熱に弱く加熱すると壊れてしまいます。なので、大根おろしが効果的です。

～大根の葉にはビタミン満載～

大根の葉は捨ててしまいがちですが、ビタミンAやビタミンCが豊富です。特にビタミンKは葉(生・100g)中に1日摂取目安量の4倍も含まれているので、上手に活用しましょう。