



暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。2月は一年の中で一番寒いといわれています。風邪などひかないように、外から帰ってきたらすぐに手洗い・うがいをするのが肝心です。習慣化することで、バイ菌やウイルスの侵入を防ぎましょう！

また、温かい具だくさんの汁物などで体を温め、元気な身体をつくりましょう！



## 節分

2025年の節分は2月2日



節分の日を『2月3日』と認識している人が多いと思われませんが、実は節分の日付は固定ではありません。節分は立春の前日にあたる日、今年の立春は2月3日でその前日の『2月2日』が節分となります。保育園では3日に豆まきをします。

### ～節分の日になぜ豆まきをするの？～

昔、京都に鬼が出て災いや病をもたらし多くの人を困らせ、その時に豆を鬼の目に投げて退治したという話が語り継がれています。『鬼は魔』とされ魔(ま)を滅(め)つするという言葉から無病息災を願い、豆をまくようになったようです。

豆まきには炒った大豆を使う理由

大豆が固くなり、鬼にぶつけて退治するのに都合がいい。  
昔の家には土間があり、豆を拾い損ね芽が出ると災いがおこるといわれていた。

大豆は栄養も豊富

大豆は良質なたんぱく質を多く含み、魚・肉など動物性の食品に変わるものとして『畑の肉』ともいわれています。  
また、脂質・糖質・カルシウム・食物繊維など様々な栄養価もまた、豆腐・豆乳・きなこ・高野豆腐などの加工品、みそや醤油などの調味料の主原料となり日本の食卓では欠かせない食材の1つです。

野菜クイズの答え ①→(B) ②→(C) ③→(E) ④→(D) ⑤→(A)

食器の置き方クイズの答え ①→(え) ②→(う) ③→(い) ④→(あ) ⑤→(か)

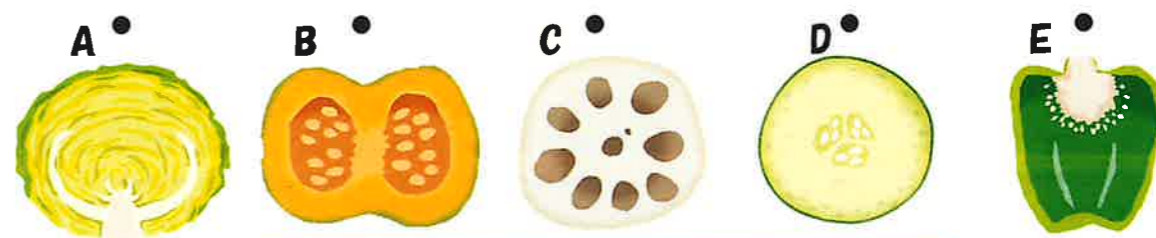


## 野菜クイズ

★下の野菜と野菜の切り口を正しく結び合わせてみましょう★



- ① かぼちゃ ② れんこん ③ ピーマン ④ きゅうり ⑤ キャベツ



## 食器の置き方クイズ

★下の食器を並べてみましょう★

- ① みそしる(しるもの)



- ② ごはん(しゅしょく)



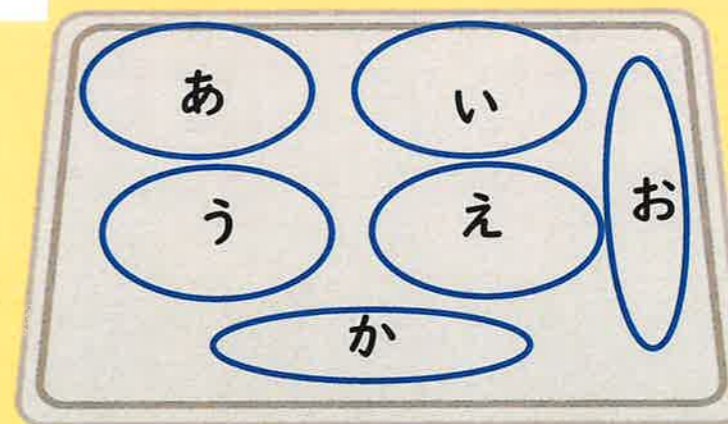
- ③ さかなのしおやき(しゅさい)



- ④ おひたし(ふくさい)



- ⑤ おはし



# 2月のメニュー



令和7年 香里ヶ丘保育園

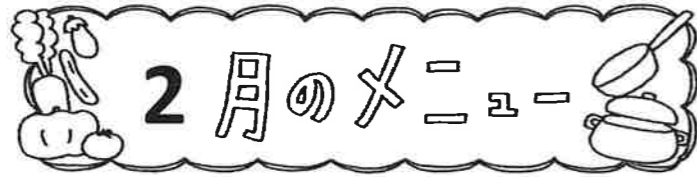
日	献立	赤	黄	緑	その他	日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの				血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
10	鶏の煮物 れんこんのきんぴら 南瓜のみそ汁	鶏肉	砂糖 糸こんにゃく 砂糖・ごま・ごま油	生姜 れんこん・人参・いんげん 南瓜・玉葱・小松菜	醤油・みりん・酢 醤油・みりん・だし汁 だし汁	3	鶏のみそ焼き	鶏肉・みそ	砂糖・油		醤油・みりん
(月)	カップケーキ	卵	ミックス粉・無塩バター 砂糖・粉糖			(月)	千切り大根の炒め煮 ちくわのすまし汁	うす揚げ ちくわ	じゃがいも・砂糖 油	切り干し大根・人参・いんげん えのき・大根・白菜・わかめ	醤油・だし汁 醤油・だし汁
25	鮭の塩焼き 添え野菜 里芋のみそ汁	鮭 大豆 豆腐・みそ	マヨドレ 里芋	ブロッコリー・きゅうり・人参 えのき・水菜・玉葱	塩 塩 だし汁	4	かれいの きのこあんかけ	かれい	片栗粉	人参・椎茸・えのき・生姜・三つ葉	醤油・みりん・だし汁 塩
(火)	ふかし芋		さつま芋			18	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ		しめじ・にら・チンゲン菜	だし汁
12	焼きうどん	豚肉	うどん・油	キャベツ・玉葱・しめじ・人参 ピーマン・青のり	焼きそばソース	(火)	チョコホイップサンド 【18日お誕生会】	生クリーム	ロールパン・砂糖		チョコレート・チョコスプレー 【うめぐみなし】 ココア
26	なめこのすまし汁			なめこ・白菜・ほうれん草・わかめ	醤油・だし汁	5	コーンラーメン	豚肉	中華麺・ごま油	コーン・人参・もやし ほうれん草・青ねぎ	醤油・がらスープ
(水)	きな粉サンド	きな粉	食パン・砂糖 チューブバター			19	小松菜のごま和え		ごま・砂糖	小松菜・キャベツ・人参	醤油
13	茄子と豚肉の みそ炒め	豚肉・みそ	砂糖・ごま油 片栗粉	なす・人参・玉葱・いんげん	醤油	(水)	きな粉サンド	きな粉	食パン・砂糖 チューブバター		
27	たまごスープ 手作りふりかけ	卵 ちりめんじゃこ 糸かつお	長芋・ごま ごま油・片栗粉 ごま・砂糖・ごま油	人参・えのき・白ネギ・わかめ 小松菜	醤油・がらスープ・塩 醤油・酢	6	カレー風肉じゃが	牛肉	じゃが芋・砂糖 油	人参・玉葱・グリーンピース	醤油・みりん カレー粉・だし汁
(木)	お菓子 手作りヨーグルト	ヨーグルト	グラニュー糖		アップルソース	20	鶏肉のすまし汁	鶏肉・豆腐	長芋	人参・チンゲン菜・玉葱	醤油・だし汁
14	冬野菜カレー	牛肉	里芋・油	れんこん・大根・人参・玉葱 ブロッコリー	カレールウ	(木)	お菓子 手作りヨーグルト	ヨーグルト	グラニュー糖		アップルソース
28	マカロニサラダ		マカロニ・マヨドレ	キャベツ・きゅうり・パイン缶	塩	7	豚丼	豚肉	糸こんにゃく 砂糖	玉葱・青ねぎ	醤油・みりん・だし汁
(金)	果物・チーズ	スティックチーズ		みかん		21	うす揚げのみそ汁	うす揚げ・みそ		白菜・玉葱・ほうれん草・わかめ	だし汁
1	鱈の照り焼き	鱈	砂糖	生姜	醤油・みりん	(金)	果物・チーズ	スティックチーズ		みかん	
15	白菜とツナの煮物 豆腐のみそ汁 いりこ	ツナ 豆腐・みそ ごま入り味付けいりこ	砂糖・油	白菜 玉葱・人参・えのき・チンゲン菜	醤油・だし汁 だし汁	8	大根と里芋の そぼろ煮	鶏ミンチ	里芋・砂糖 片栗粉・油	大根・人参・いんげん	醤油・みりん・だし汁
(土)	お菓子					22	三つ葉のすまし汁	豆腐		人参・椎茸・玉葱・三つ葉	醤油・だし汁
						(土)	いりこ	ごま入り味付けいりこ			
							お菓子				

アレルギー食品：生クリーム(乳製品)ロールパン(小麦・乳製品)食パン(小麦・乳製品)チョコレート(乳製品)  
チョコスプレー(乳製品)無塩バター(乳製品)ミックス粉(小麦)マカロニ(小麦)ヨーグルト(乳製品)スティックチーズ(乳製品)  
うどん(小麦)中華麺(小麦)チューブバター(乳製品)カレールウ(小麦)

- \* 材料の都合により献立を変更することがあります。
- \* ㊷マークはきく組、たけ組、ふじ組さんはスプーンを忘れずに持ってきてください。
- \* 18日はお誕生会の為、おやつにチョコホイップサンドをいただきます。
- \* 3時のおやつには、おやつと牛乳をいただきます。(土曜日は、牛乳はありません。)
- \* 給食で使用する“だし汁”は、毎朝昆布とかつお節からとった出汁を使用しています。

《2月平均栄養価》 ※くは目標量

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(mg)	塩分(g)
乳児クラス	549(480)	22.5(20.0)	17.9(14.0)	72.2(69.0)	251(225)	2.3(2.3)	4.1(3.0)	2.0(1.7)
幼児クラス	460(585)	18.4(24.0)	15.4(17.0)	60.3(84.0)	21.3(27.0)	1.9(2.5)	4.1(3.8)	1.7(2.0)



# 2月のメニュー

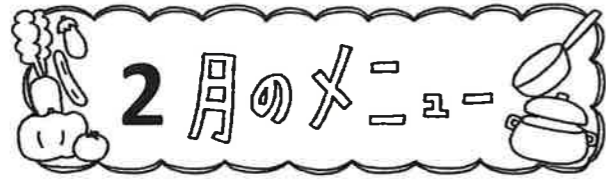
# 後期

令和7年 2月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
10 (月)	鶏の煮物	鶏肉	砂糖・醤油	3	鶏のみそ焼き	鶏肉	砂糖・醤油・みそ・油
	人参のきんぴら	人参・いんげん・すりごま	砂糖・醤油・油・だし汁	17	じゃが芋の炒め煮	じゃが芋・人参・いんげん	砂糖・醤油・だし汁 油
	南瓜のみそ汁	豆腐・南瓜・玉葱・小松菜	みそ・だし汁		白菜のすまし汁	白菜・大根・わかめ	醤油・だし汁
	カップケーキ	卵・ミックス粉	砂糖・粉糖 無塩バター	(月)	カップケーキ	卵・ミックス粉	砂糖・粉糖 無塩バター
25 (火)	鮭の塩焼き	鮭	塩	4	かれいのおんかけ	かれい・人参	砂糖・醤油 だし汁・片栗粉
	添え野菜	大豆・ブロッコリー・きゅうり・人参	塩	18	チンゲン菜のみそ汁	チンゲン菜	みそ・だし汁
	里芋のみそ汁	豆腐・里芋・水菜・玉葱	みそ・だし汁		パン 【18日お誕生会】	ロールパン	
	ふかし芋	さつまいも		(火)	ふかし芋	さつまいも	
12	焼うどん	豚肉・うどん・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン	青のり・醤油・油	5	コーンラーメン	豚肉・中華麺・人参・もやし・ほうれん草・コーン・青ねぎ	醤油・だし汁
26	わかめのすまし汁	白菜・ほうれん草・わかめ	醤油・だし汁	19	小松菜のごま和え	小松菜・キャベツ・人参・すりごま	砂糖・醤油
(水)	きな粉サンド	きな粉・食パン	砂糖・チューブバター	(水)	きな粉サンド	きな粉・食パン	砂糖・チューブバター
13	茄子と豚肉の みそ炒め	豚肉・なす・人参・玉葱・いんげん	砂糖・醤油・みそ 油・片栗粉	6	肉じゃが	牛肉・じゃが芋・玉葱・人参・グリーンピース	砂糖・醤油・油 だし汁
27	たまごスープ	卵・長芋・人参・白ネギ・わかめ・すりごま	醤油・塩・だし汁 片栗粉	20	鶏肉のすまし汁	鶏肉・豆腐・長芋・人参・チンゲン菜・玉葱	醤油・だし汁
	手作りふりかけ	ちりめんじゃこ・糸かつお・小松菜・すりごま	砂糖・醤油・油	(木)	りんごすりすり 手作りヨーグルト・お菓子	りんご・ヨーグルト	
14	冬野菜の煮物	牛肉・里芋・大根・人参・玉葱・ブロッコリー	砂糖・醤油・だし汁	7	豚丼	豚肉・玉葱・青ねぎ	砂糖・醤油 だし汁
28	マカロニサラダ	マカロニ・キャベツ・きゅうり	塩	21	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草・白菜・玉葱・わかめ	みそ・だし汁
(金)	果物・チーズ	みかん・スティックチーズ		(金)	果物・チーズ	みかん・スティックチーズ	
1	鯛の塩焼き	鯛	塩	8	大根と里芋の そぼろ煮	鶏ミンチ・里芋・大根・人参・いんげん	砂糖・醤油・だし汁・片栗粉
15	白菜とツナの煮物	ツナ・白菜	砂糖・醤油・だし汁	22	豆腐のすまし汁	豆腐・人参・玉葱	醤油・だし汁
	豆腐のみそ汁	豆腐・玉葱・人参・チンゲン菜	みそ・だし汁	(土)	お菓子		
(土)	お菓子						

\* 材料の都合により献立を変更することがあります。  
\* 18日はお誕生日会の為、パンをいただきます。





# 完了期



令和7年 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他	日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの				血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
10 (月)	鶏の煮物	鶏肉	砂糖	れんこん・人参・いんげん 南瓜・玉葱・小松菜	醤油・みりん・酢	3 (月)	鶏のみそ焼き	鶏肉・みそ	砂糖・油	切り干し大根・人参・いんげん えのき・大根・白菜・わかめ	醤油・みりん
	れんこんのきんぴら		砂糖・ごま・ごま油		醤油・みりん・だし汁		千切り大根の炒め煮	うす揚げ	じゃがいも・砂糖 油		醤油・だし汁
	南瓜のみそ汁	豆腐・みそ			だし汁		白菜のすまし汁				醤油・だし汁
25 (火)	カップケーキ	卵	ミックス粉・無塩バター 砂糖・粉糖			4 (火)	カップケーキ	卵	ミックス粉・無塩バター 砂糖・粉糖		
25 (火)	鮭の塩焼き	鮭	マヨドレ 里芋	ブロッコリー・きゅうり・人参 えのき・水菜・玉葱	塩	18 (火)	かれのいの きのこあんかけ	かれい	片栗粉	人参・椎茸・えのき・三つ葉 しめじ・にら・チンゲン菜	醤油・みりん・だし汁 塩
	添え野菜	大豆			塩		厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ			だし汁
	里芋のみそ汁	豆腐・みそ			だし汁		ココアホイップサンド 【18日お誕生日会】	生クリーム	ロールパン・砂糖		ココア
12 (水)	焼きうどん	豚肉	うどん・油	キャベツ・玉葱・しめじ・人参 ピーマン・青のり	醤油	5 (水)	コーンラーメン	豚肉	中華麺・ごま油	コーン・人参・もやし ほうれん草・青ねぎ	醤油・だし汁
26 (水)	なめこのすまし汁			なめこ・白菜・ほうれん草・わかめ	醤油・だし汁	19 (水)	小松菜のごま和え		ごま・砂糖	小松菜・キャベツ・人参	醤油
13 (木)	きな粉サンド	きな粉	食パン・砂糖 チューブバター			6 (木)	きな粉サンド	きな粉	食パン・砂糖 チューブバター		
	茄子と豚肉の みそ炒め	豚肉・みそ	砂糖・ごま油 片栗粉	なす・人参・玉葱・いんげん	醤油	20 (木)	肉じゃが	牛肉	じゃが芋・砂糖 油	人参・玉葱・グリーンピース	醤油・みりん・だし汁
	たまごスープ	卵	長芋・ごま ごま油・片栗粉	人参・えのき・白ネギ・わかめ	醤油・塩	20 (木)	鶏肉のすまし汁	鶏肉・豆腐	長芋	人参・チンゲン菜・玉葱	醤油・だし汁
14 (金)	手作りふりかけ	ちりめんじゃこ 糸かつお	ごま・砂糖・ごま油	小松菜	醤油・酢	7 (金)	お菓子 手作りヨーグルト	ヨーグルト	グラニュー糖		
	お菓子 手作りヨーグルト	ヨーグルト	グラニュー糖			21 (金)	お菓子 手作りヨーグルト	ヨーグルト	グラニュー糖		
	冬野菜カレー	牛肉	里芋・油	れんこん・大根・人参・玉葱 ブロッコリー	カレーの王子様	7 (金)	豚丼	豚肉	砂糖	玉葱・青ねぎ	醤油・みりん・だし汁
28 (土)	マカロニサラダ		マカロニ・マヨドレ	キャベツ・きゅうり・パイン缶	塩	21 (土)	うす揚げのみそ汁	うす揚げ・みそ		白菜・玉葱・ほうれん草・わかめ	だし汁
1 (土)	果物・チーズ	スティックチーズ		みかん		8 (土)	果物・チーズ	スティックチーズ		みかん	
	1 (土)	鯖の照り焼き	鯖	砂糖	醤油・みりん	22 (土)	大根と里芋の そぼろ煮	鶏ミンチ	里芋・砂糖 片栗粉・油	大根・人参・いんげん	醤油・みりん・だし汁
	15 (土)	白菜とツナの煮物	ツナ	砂糖・油	白菜	醤油・だし汁	22 (土)	三つ葉のすまし汁	豆腐		人参・椎茸・玉葱・三つ葉
	豆腐のみそ汁	豆腐・みそ		玉葱・人参・えのき・チンゲン菜	だし汁						

アレルギー食品：生クリーム(乳製品)ロールパン(小麦・乳製品)食パン(小麦・乳製品)チョコレート(乳製品)  
 チョコプレー(乳製品)無塩バター(乳製品)ミックス粉(小麦)マカロニ(小麦)ヨーグルト(乳製品)スティックチーズ(乳製品)  
 うどん(小麦)中華麺(小麦)チューブバター(乳製品)カレールウ(小麦)

\* 材料の都合により献立を変更することがあります。  
 \* 18日はお誕生日会の為、おやつにココアホイップサンドをいただきます。  
 \* 3時のおやつには、おやつと牛乳をいただきます。(土曜日は、牛乳はありません。)  
 \* 給食で使用する“だし汁”は、毎朝昆布とかつお節からとった出汁を使用しています。