

令和7年 2月分 さくら保育園

日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ 3時
1 15	土	スパゲティーナポリタン、牛乳 チーズ、果物	スパゲティ	卵ボーロ	焼きおにぎり
3 17	月	ハンバーグ、みそ汁 ツナ和え、果物	ごはん	ウエハース	牛乳 ジャムサンド
4 18	火	白身魚フライ、みそ汁 納豆和え	ごはん	せんべい	牛乳 オレンジ蒸しパン
5 19	水	肉豆腐、みそ汁 磯和え、果物	ごはん	ソフトクッキー	牛乳 チーズサンド
6 20	木	タンドリーチキン、みそ汁 切干大根煮付け	ごはん	塩せんべい	牛乳 豆腐ドーナツ
7 21	金	トマトハヤシ ポテトサラダ、果物	ごはん	ビスケット	牛乳 マドレーヌ
8 22	土	煮込みうどん、牛乳 チーズ、果物	うどん	ゼリー	ジュース ミルクスティックパン
10	月	スパニッシュオムレツ、みそ汁 にんじんしりしり、果物	ごはん	星形せんべい	牛乳 黒糖蒸しパン
25	火	レバーの揚げ煮、みそ汁 春雨サラダ	ごはん	ソフトクッキー	牛乳 シュガーラスク
12 26	水	鶏肉とさつま芋の甘辛煮 みそ汁、白菜とツナのサラダ 果物	ごはん	揚げせんべい	牛乳 豆乳ホットケーキ
13	木	お誕生日会	ごはん	卵ボーロ	牛乳 クリームパン
27	木	鮭のみそマヨネーズ焼き みそ汁、カボチャのそぼろ煮	ごはん	サブレ	牛乳 ココアムース
14 28	金	キーマカレー、ヨーグルト ほうれん草とコーンのソテー、果物	ごはん	あられ	牛乳 カステラ



給食日数 22回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	1月の平均	483kcal	19.7g	15.9g
	厚生労働省基準	480kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	1月の平均	396kcal	20.2g	17.0g
	厚生労働省基準	400kcal	20.0g	20.0g



立春とはいえ、まだ寒い日が続きます



2月3日は「立春」。暦の上では春の始まりです。とはいえ、この時期は1年で一番寒さを感じ時期ですね。こまめな手洗い・うがいやマスクの着用、また栄養・睡眠をしっかりとして風邪をひかないように気を付けましょう。



節分に豆をまくのはなぜ？

炒り大豆などをまき、年の数だけ豆を食べ、病気知らずの1年を願う「豆まき」。昔から豆には「邪気」をはらう力があるとされてきました。

また、炒った豆をまくことで魔物の目（魔目）を射ることができると考えられ、「魔滅（まめ）」に通じるからともいわれています。



注意！

豆まきによく使われる「炒り大豆」、「ピーナッツ」などの豆類は誤って気管に入りやすく、子どもの窒息の原因になることがあります。

成長期に大切な栄養素

＜食物アレルギーについて＞

食物アレルギーは、特定の食物を食べたり、触れたりした後にアレルギー反応が現れる疾患です。乳幼児期に発症することが多く、原因となる食品としては鶏卵、乳製品が代表的なものですが、近年はクルミなどのナッツ類のアレルギーも増えています。

食物アレルギー治療の原則は「正しい診断に基づいた必要最小限の原因食品の除去」です。アレルギーが心配される場合は自己判断せず、医療機関へ相談しましょう。

小麦粉→米粉に、コンソメをアレルギー対応商品に変更すれば、アレルギーのあるお子さんも食べられます。

【レシピ紹介】 トマトハヤシ

【材料】 幼児1人分

豚肉 45g、玉ねぎ 30g、トマト 30g
マッシュルーム(水煮) 10g、薄力粉 小さじ1
水 30cc、コンソメ 小さじ1/3、
トマトケチャップ 小さじ1、中濃ソース 小さじ1
みりん 小さじ2/3、油 小さじ1/2

【作り方】

- ① 豚肉は一口大、玉葱、マッシュルームは薄切り、トマトは1.5cm程度のざく切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、玉葱を入れて炒める。玉葱がしんなりしたら、豚肉を加え、肉の色が変わったら、マッシュルームを入れて炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、薄力粉を加えて全体になじませる。
- ④ トマト、水、コンソメを加えて中火で煮る。
- ⑤ トマトが煮崩れてきたら、ケチャップ、中濃ソース、みりんを加え、とろみがつくまで煮る。
- ⑥ 器にご飯を盛り、ハヤシルウをかける。