

# 2025年度2月のこんだて

幼保連携型 認定こども園 しゃろーむ 栄養士 湊めぐみ

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
<b>2</b> ・みそしる・ミネラルふりかけ とうふ たまねぎ ・とりにくのピカタ とりにく たまご こむぎこ ・ひじきのいりに はくさい もやし にんじん ・バナナ ★バウムクーヘン	<b>3</b> ・おにカレー ぶたにく たまねぎ じゃがいも にんじん ぎゅうにゅう ルウ ・もりあわせサラダ ブロッコリー さつまいも ・みかん ★せんべいまたはビスケット	<b>4</b> ・スープ じゃべつ ワカメ ・さかなのみそマヨやき サケ トマト ・だいこんとあつあげに だいこん にんじん ・りんご ★バタートースト	<b>5</b> ・だまっこ とりにく ごぼう しいたけ ましたけ いとこんにやく ・みかん ★せんべいまたはビスケット	<b>6</b> ・スープ じゃがいも こまつな ・さかなのきのこあんかけ アカウオ えのきだけ ・パンパンジーサラダ とりささみ じゃべつ ・バナナ ★おにぎり	<b>7</b> ・たまごスープ たまご もやし にんじん こまつな ・スパゲッティミートソース ぶたひき たまねぎ ・ヨーグルト (0.1.2歳児煮込みうどん)
<b>9</b> ・みそしる・ミネラルふりかけ だいこん しめじ ・とうふのそぼろに とうふ ぶたひき たまねぎ ・ツナサラダ じゃべつ もやし にんじん ・みかん ★フライドポテト	<b>10</b> ・スープ はくさい とうふ ・さかなのたつたあげ サバ かたくりこ トマト ・にくじゃがに ぶたにく じゃがいも ・バナナ ★パンケーキ	<b>11</b> 建国記念の日 	<b>12</b> ・どさんこしる ぶたにく だいこん もやし じゃべつ たまねぎ にんじん コーン ・まぜごはん ・りんご ★せんべいまたはビスケット	<b>13</b> ・スープ じゃがいも ワカメ ・さかなのこがねやき マダラ たまご こむぎこ ・きりぼしだいこんに はくさい もやし にんじん ・オレンジ ★やきいも	<b>14</b> ・ごもくうどん とりにく たまねぎ にんじん こまつな えのきだけ あぶらあげ なんと ・フルーツヨーグルト バナナ ヨーグルト
<b>16</b> ・ポークカレー ぶたにく たまねぎ じゃがいも にんじん ぎゅうにゅう ルウ ・ちゅうかあえ はるさめ もやし コーン ・バナナ ★ぶどうゼリー	<b>17</b> ・みそしる・ミネラルふりかけ だいこん なめこ ・とりのてりやき とりにく ・かぼちゃサラダ かぼちゃ にんじん コーン ・みかん ★ぎゅうにゅうケーキ	<b>18</b> ・スープ じゃべつ こまつな ・ちくさやき とりひき とうふ たまご ・きんぴらごぼう ごぼう もやし にんじん ・りんご ★いちごジャムパン	<b>19</b> ・とんじる ぶたにく たまねぎ だいこん はくさい じゃがいも にんじん ごぼう ・たきこみごはん ・ヨーグルト ★フライドポテト	<b>20</b> ・スープ はくさい もやし ・さかなのムニエル サケ こむぎこ バター ・おでんに だいこん にんじん ・オレンジ ★さつまいもスティック	<b>21</b> ・ワカメスープ たまねぎ ワカメ にんじん しいたけ ごま ・やきそば ぶたにく じゃべつ もやし ・ヨーグルト (0.1.2歳児ワカメうどん)
<b>23</b> 天皇誕生日 	<b>24</b> ・みそしる・ミネラルふりかけ はくさい しめじ ・タンドリーチキン とりにく ヨーグルト ・サラスパサラダ さつまいも にんじん ・みかん ★バウムクーヘン	<b>25</b> ・スープ じゃべつ とうふ ・さかなのごまてりやき サケ ごま トマト ・じゃがいものくずに じゃがいも にんじん ・りんご ★おにぎり	<b>26</b> ・りんごジャムパン ・クリームシチュー とりにく たまねぎ にんじん じゃがいも ぎゅうにゅう ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー コーン ・バナナ ★あおりんごゼリー	<b>27</b> ・たまごスープ たまご たまねぎ ・さかなのおろしに アカウオ だいこん ・ごまサラダ じゃべつ もやし にんじん ・りんご ★バタースティック	<b>28</b> ・やさいスープ じゃべつ にんじん もやし ぶたにく しいたけ ・フレンチトースト パケット たまご バター ・バナナ (0.1.2歳児煮込みうどん)

**節分**  
2/3(火)おにカレー

2～5歳児は、カレーにトッピングをして、おにの顔を作るよ!



目は「黒豆」  
ほっぺは「魚肉ソーセージ」  
口は「ピーマン」  
つのは「とんがりコーン」  
どんな顔のおにができるかな?

≪給与栄養目標≫ 昼食とおやつに分です。

**\*3歳未満児**  
・熱量470kcal たん白質20g 脂質11～16g

**\*3歳以上児**

★午後のおやつです。おやつと一緒に牛乳またはミルージュが提供されます。

**鷹巣小学校6年生が考えてくれた献立第2弾です!**

今月は、1月の「ハンバーグ」の次に人気だった献立が、提供になります! 調理の都合上、ヨーグルト和えはみかんに変更になっています。こどもたちの好きな食材を取り入れた献立をありがとうございます!

主菜、鶏の照り焼き→唐揚げが人気だから、鶏を使ったもの。副菜、かぼちゃとコーンのサラダ→彩りもいいし、コーンで素材の味を引き出す。汁物、大根で旬の野菜を使って、人気のなめこを入れた。デザート、旬のみかんを使って、乳酸菌のヨーグルトを使った。  
～ 松橋 まことさん ～

## きゅうしょくだより

**鷹っこパワーで 地域を元気に!**  
～食で元気を届けよう!～

1/28(水)は、旬の食材を取り入れた、バランスのとれた献立でした。ハンバーグの予定でしたが、諸事情により、肉だんご煮に変更になってしまいましたが、元気の出る美味しい献立をありがとうございます。お兄さん、

3月に、6年生が考えてくれた献立第3弾を予定しています! お楽しみに!!



**献立**  
1/28(水)

- ・みそ汁・ミネラルふりかけ
- ・肉だんご煮
- ・コールスローサラダ
- ・りんご