

令和7年度

2月

鶴ヶ谷
はぐくみ保育園

給食だより

暦の上では『立春』ですが、1年の中で最も寒さが厳しい時期です。気温が低くなると、体温を保つために多くのエネルギーが消費されます。好き嫌いをしていると、体力が低下したり、ビタミン不足になり風邪をひきやすくなってしまいます。寒い冬を元気に過ごすためには、バランスのとれた食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。外から帰ってきたら、うがい・手洗いを忘れないようにしましょう。

「乾物」で健康生活

保存食として古くから親しまれている「乾物」。ちょっと古くさい、と思われるがちですが、乾物は和風だけでなく、洋風にも中華風の味付けにも合う万能食材です。常温で長持ちするので、ストックしておけば、非常時だけでなく、毎日のごはんの強い味方にできます。乾物の知識を増やして活用しましょう。

◆栄養が豊富

常備している乾物を、いつもの料理にちょっと加えるだけで、子どもに不足しがちな栄養素を補うことができます。

●鉄分補給(ひじきなど)

酸素を全身に供給して貧血を予防します。

●食物繊維補給(わかめ・かんてんなど)

腸内環境を改善して便秘を予防します。

●カルシウム補給(干しエビ・ごまなど)

丈夫な骨や歯を作ります。

●ビタミンD(干しいたけなど)

カルシウムの吸収を促進します。

◆おすすめ乾物

●凍り豆腐(別名:高野豆腐)

豆腐の栄養成分が凝縮した日本のパワー食材。植物性たんぱく質、良質な脂質である不飽和脂肪酸が豊富で、鉄分やカルシウムなどのミネラルも含まれています。主菜のお肉にプラスすれば、栄養のバランスアップにもつながります

●切干大根

戻した後、同じ重さで比較すると、カルシウムや食物繊維の量は生の大根の3倍以上含有しています。干することで栄養価がアップします。いろんな料理に手間なくプラスできる万能食材です。

2月のこんだて

令和7年度
鶴ヶ谷はぐくみ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	日			
2	月	ソフル元気ヨーグルト	ご飯,野菜スープ,白身魚の梅焼き,マーボー大根,バナナ	ごまラスク,牛乳
3	火	アップル&キャロットジュース	● 節分献立 ● 手巻き寿司(ご飯,納豆和え,鶏肉の照り焼き,ステイック中華きゅうり&にんじん)みかん	豆ドーナツ,牛乳
4	水	星たべよ,牛乳	ご飯,大根とわかめのみぞ汁,さばの味噌煮焼き,青のり粉ふき芋,オレンジ	クロワッサン,牛乳
5	木	クラッカー,牛乳	ご飯,じゃが芋と長ねぎのみぞ汁,好み焼き風卵焼き,ブロッコリーのおかか和え,りんご	引き渡し訓練メニュー ● 菓子
6	金	ジョア(プレーン)	ご飯,みそけんちん汁,ほつけの塩焼き,大根とツナの和え物,バナナ	焼き芋,クッキー,牛乳
7	土	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	キーマカレー,牛乳,きゅうり漬け,オレンジ	せんべい,白ブドウ&ほうれん草ジュース
8	日			
9	月	ビスケット,牛乳	ご飯,キャベツと油揚げのみぞ汁,納豆チーズオムレツ,ブロッコリーとツナのサラダ,グレープフルーツ	オレンジゼリー,せんべい,牛乳
10	火	ジョア(プレーン)	バターロールパン,豆乳シチュー,キャベツのツナドレッシング,オレンジ	ごへいもち,牛乳
11	水		建国記念日	
12	木	星たべよ,牛乳	ご飯,野菜のみぞ汁,擬製豆腐,ひじきのマリネ,バナナ	フルーチェ,ビスケット,牛乳
13	金	ソフル元気ヨーグルト	ご飯,白菜のみぞ汁,鮭の南部焼き,かぼちゃの甘煮,みかん	ココア揚げパン,牛乳
14	土	クラッcker,牛乳	ハヤシライス、牛乳(以上児)ほうれん草とコーンのソテー,オレンジ	クッキー,ジョア(プレーン)
15	日			
16	月	ソフル元気ヨーグルト	ご飯,じゃが芋豆腐のみぞ汁,鯖の塩焼き,大根と油揚げのべっこ煮,バナナ	カステラ,クラッcker,牛乳
17	火	ビスケット,牛乳	カレーライス,華風和え,みかん	プアマンケーキ,牛乳
18	水	アップル&キャロットジュース	ご飯,大根のみぞ汁,バーベキューチキン,納豆和え,グレープフルーツ	フルーツヨーグルト,パイ菓子,麦茶
19	木	クラッcker,牛乳	ご飯,大根とわかめのみぞ汁,鮭のごまマヨネーズ焼き,中華きゅうり,オレンジ	わかめおにぎり,牛乳
20	金	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,豆腐とわかめのみぞ汁,五目卵焼き,まめまめサラダ,みかん	青のりポテト,牛乳
21	土	星たべよ,牛乳	焼き肉丼,オニオンスープ,かぼちゃのバター煮,バナナ	パイ菓子,せんべい(以上児)白ブドウ&ほうれん草ジュース
22	日			
23	月		天皇誕生日	
24	火	星たべよ,牛乳	ご飯,雪菜汁,ふわふわ卵焼き,青のり粉ふき芋,バナナ	ごママカロニ,せんべい,牛乳
25	水	白ブドウ&ほうれん草ジュース	カレーマーボー豆腐丼,かぼちゃのバター煮,いよかん	きな粉トースト,牛乳
26	木	ビスケット,牛乳	ご飯,豆腐みぞ汁,鮭の香りみぞ焼き,切干大根のサラダ,バナナ	あんねじねじパイ,せんべい,牛乳
27	金	クラッcker,牛乳	ご飯,豆腐となめこのみぞ汁,鯖のカレー竜田揚げ焼き,青菜ともやしの和え物,みかん	じゃこゆかりおにぎり,牛乳
28	土	ビスケット,牛乳	マーボー豆腐丼,わかめスープ,さつま芋の甘煮,バナナ	せんべい,クッキー,白ブドウ&ほうれん草ジュース

※献立は都合により変更になることがあります。

今月の献立について

今月は節分の日に、昨年好評だったセルフ手巻き寿司給食を提供します。鶏肉の照り焼きや中華きゅうり、納豆など普段食べているようなメニューですが、海苔でご飯と一緒に巻いて食べ、節分の雰囲気を楽しむことができたらと思っています。午後のおやつは大豆を入れた豆ドーナツを提供予定です。そのままだと少し食べにくい大豆もドーナツに入ることで美味しく食べることができます。今月もよろしくお願い致します。

		I社協 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	給与量	622	24.6	19.9	1.5
3歳未満児	給与量	542	20.9	16.8	1.2