



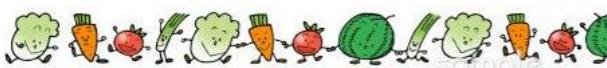
2月の献立表



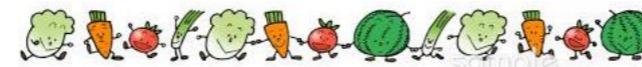
令和7年度 ほほえみ保育園



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
2	月	お菓子、牛乳	豚肉の甘辛煮(豚肉、玉ねぎ、にんじん) ごぼうのごまサラダ(ごぼう、じゃがいも、にんじん、いんげん、きゅうり、ごま) すまし汁、果物	きなこマカロニ、牛乳	16	月	お菓子、牛乳	高野豆腐の五目煮(豚肉、高野豆腐、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、グリンピース) きのこと青菜のおかか和え(小松菜、キャベツ、にんじん、エリンギ、とうもろこし、かつお節) みそ汁、果物	うどん、お茶
3	火	お菓子、牛乳	★行事食 オニ納豆ごはん(納豆、海苔、チーズ、ごはん) 金棒揚げ(ささみ肉、卵、パン粉)、ブロッコリー 豚汁(豚肉、あげ、にんじん、大根、さつまいも、ごぼう)、果物	イチゴのオニホットケーキ、牛乳	17	火	お菓子、牛乳	鶏肉のゆかり焼き(鶏肉、ゆかり)、ブロッコリー さつまいものきなこサラダ(さつまいも、にんじん、ごぼう、れんこん、いんげん、きなこ) すまし汁、果物	ピーフン、牛乳
4	水	お菓子、牛乳	魚のちゃんちゃん焼き(鰯、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン) 大豆とひじきの煮物(あげ、大豆、ひじき、にんじん) すまし汁、果物	バターケーキ、牛乳	18	水	お菓子、牛乳	章田揚げ(赤魚)、にんじん 昆布とちくわの煮物(昆布、ちくわ、にんじん) みそ汁、果物	うの花の野菜チヂミ、牛乳
5	木	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミニチ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、グリンピース、ごはん) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、きゅうり、にんじん) 果物	大学芋、牛乳	19	木	お菓子、牛乳	八宝菜(豚肉、白菜、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、いんげん) なたね和え(卵、小松菜、にんじん) すまし汁、果物	磯辺いももち、牛乳
6	金	お菓子、牛乳	筑前煮(鶏肉、じゃがいも、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、いんげん) 小松菜とツナの和え物(ツナ、小松菜、にんじん) みそ汁、果物	サンドイッチ(ウインナー)、牛乳	20	金	お菓子、牛乳	カレーライス(合挽ミニチ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、しめじ、グリンピース、ごはん) グリーンサラダ(キャベツ、きゅうり、ブロッコリー) 果物	フルーツヨーグルト、お茶
7	土	お菓子、牛乳	焼きそば (豚肉、キャベツ、にんじん、もやし、玉ねぎ、かつお節、青のり、中華麺) 白菜のしらす和え(しらす干、白菜、ほうれん草) 果物	切干大根おにぎり、お茶	21	土	お菓子、牛乳	五目汁(鶏肉、あげ、白菜、大根、にんじん、ごぼう、しめじ) 彩り野菜のごま和え(にんじん、とうもろこし、ほうれん草、もやし、ごま) 果物	きなこ大豆、牛乳
9	月	お菓子、牛乳	和風スパゲティ (豚肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、小松菜、スパゲティ) 大豆サラダ(大豆、にんじん、きゅうり、玉ねぎ) 果物	スイートポテト、牛乳	24	火	お菓子、牛乳	魚のムニエル(鰯)、ブロッコリー スパゲッティソース(ウインナー、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、スパゲッティ) みそ汁、果物	牛乳もち、牛乳
10	火	お菓子、牛乳	魚の照り焼き(鰯)、いんげん 卯の花炒り(鶏ミニチ、あげ、おから、しいたけ、にんじん) みそ汁、果物	豆腐ドーナツ、牛乳	25	水	お菓子、牛乳	鶏の中華風照り煮(鶏肉)、にんじん ひじきとちりめんの中華サラダ(しらす干、春雨、ひじき、きゅうり、もやし) すまし汁、果物	シュガートースト、牛乳
12	木	お菓子、牛乳	いも煮(豚肉、あげ、里芋、大根、にんじん、ごぼう、しめじ、いんげん) キャベツの甘酢和え(ちりめん、キャベツ、きゅうり) すまし汁、果物	おかかおにぎり、お茶	26	木	お菓子、牛乳	スペイン風オムレツ(ウインナー、卵、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、牛乳)、ブロッコリー 白菜サラダ(白菜、にんじん、きゅうり、とうもろこし) みそ汁、果物	お好み焼き、牛乳
13	金	お菓子、牛乳	ちくわの磯辺揚げ(ちくわ、青のり)、にんじん 白菜のおひたし(白菜、小松菜、わかめ、かつお節) みそ汁、果物	きなこプリン、牛乳	27	金	お菓子、牛乳	鶏肉のから揚げ(鶏肉)、キャベツ 小松菜のおかか和え(小松菜、にんじん、かつお節) すまし汁、果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳
14	土	お菓子、牛乳	グリルチキン(鶏肉、ごま)、ブロッコリー ほうれん草のコーンソース(ほうれん草、玉ねぎ、じゃがいも、とうもろこし) すまし汁、果物	ピザトースト、牛乳	28	土	お菓子、牛乳	いなかうどん (豚肉、あげ、ちくわ、里芋、にんじん、ごぼう、しめじ、ほうれん草、うどん) もやしのごま塩和え(もやし、にんじん、小松菜、ごま) 果物	コーン蒸しパン、牛乳



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。



2月3日は節分

「節分」とは「季節を分ける」と言う意味があります。
季節を分ける日は1年に4回あり、春夏秋冬それぞれに始まり
の日が決められています。
この春夏秋冬それぞれが始まる前日のことを「節分」と言うのです。
1年のはじまりは春からなので、立春の前の節分が大きな
区切りとされています。
今年は2月4日が立春となっているため、前日の3日が節分です。

節分の豆まきは季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考
えられており、その鬼を追い払う儀式として行われているそうです。
豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災と言わ
れています。
「福は内、鬼は外」とご家庭でも健やかに過ごせるように願いを
込めて豆まきをしましょう。



大豆の栄養

大豆は良質なたんぱく質を含んでいることから「瘤の肉」と
言われています。
成長期には欠かせないカルシウム、鉄分が豊富に含まれています。
お腹の調子を整える油と合わせてとることで吸収がよくなります。

