

2月の献立表



<旬の食材>
 キャベツ、白菜、小松菜、大根
 ブロッコリー、長葱、りんご、みかん



2025年
 練馬二葉保育園

日	曜日	1~2歳 午前おやつ	昼食	ざいりょう			午後おやつ	ざいりょう	乳児 栄養 価	幼児 栄養 価	
				赤く血・肉になる	緑くからだの調子を整える	黄く力や体温となる					その他
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類					
1	15	土	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 鶏ごぼうピラフ ジャーマンポテト 具だくさんスープ オレンジ	鶏肉 ウインナー	ごぼう たまねぎ コーン パセリ キャベツ ブロッコリー オレンジ	精白米 サラダ油 じゃがいも	濃口醤油 食塩 コンソメ	きな粉お麩ラスク 牛乳	きな粉 小町麩 バター 砂糖 牛乳	E 473 P 17.4 F 15.3 E 497 P 17.3 F 14.6	
3	節分	月	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 おにさんそぼろごはん ビーンズサラダ 雷汁 みかん	鶏挽き肉 納豆 大豆 木綿豆腐 豚しゃぶ	たまねぎ 人参 レーズン キャベツ 黄パプリカ 大根 ごぼう ほうれん草 みかん	精白米 サラダ油 砂糖 ごま油	濃口醤油 みりん 食塩 ケチャップ 酢 白味噌	鬼のパンツクッキー 牛乳	豆乳 バター 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー ココアパウダー 牛乳	E 577 P 22.4 F 20.3 E 634 P 23.7 F 21.1	
17	月	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 豚肉の卵とし井 海草サラダ 味噌汁 りんご	豚肉 鶏卵 カニカマ	たまねぎ グリンピース カットわかめ キャベツ 胡瓜 大根葉 大根 りんご	精白米 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 小町麩	酒 濃口醤油 みりん 酢 食塩 白味噌	黒糖バナナケーキ 牛乳	低脂肪牛乳 バナナ 小麦粉 黒砂糖 サラダ油 ベーキングパウダー 牛乳	E 542 P 20.7 F 17.5 E 588 P 21.9 F 17.5		
4	18	火	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳 ポークカレー 油揚げと白菜のサラダ もやしとにらのスープ ジャムヨーグルト	豚肉 豆乳 油揚げ ヨーグルト スキムミルク	ダイストマト 人参 たまねぎ 白菜 赤パプリカ もやし にら 生姜 にんにく ブルーベリージャム	精白米 サラダ油 じゃがいも 砂糖	カレーフレーク ケチャップ ウスターソース 酢 食塩 ガラスープ 濃口醤油	メロンパン風スコーン 牛乳	低脂肪牛乳 ホットケーキMIX 砂糖 サラダ油 グラニュー糖 牛乳	E 601 P 20 F 20.4 E 624 P 20.9 F 21.1	
5	19	水	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳 御飯 のり塩からあげ キャベツの塩昆布和え 味噌汁 パナナ	鶏肉	青のり にんにく 生姜 キャベツ 人参 塩昆布 たまねぎ 胡瓜 パナナ	精白米 砂糖 片栗粉 サラダ油 さつまいも	酒 食塩 濃口醤油 白味噌	フルーツミルクかん 牛乳	低脂肪牛乳 みかん缶詰 バイン缶詰 イナアガー 砂糖 牛乳	E 526 P 17.5 F 17.5 E 552 P 17.4 F 17.5	
6	20	木	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳 ふんわり食パン ポークチャップ ブロッコリーのツナ和え ミルクスープ キウイフルーツ	豚肉 ツナ 牛乳	たまねぎ まいたけ ビーマン 人参 ブロッコリー もやし コーン ほうれん草 キウイフルーツ	精白米 砂糖 片栗粉 サラダ油 小麦粉 砂糖	ケチャップ 中濃ソース 酢 食塩 ガラスープ	青菜とじゃこのおにぎり 麦茶	しらす 小松菜 精白米	E 462 P 19.8 F 14.7 E 490 P 20.7 F 13.8	
7	21	金	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 御飯 さばの香味焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 パナナ	サバ ちくわ	長葱 にんにく ひじき 干椎茸 グリンピース 生姜 小松菜 人参 パナナ	精白米 ごま油 サラダ油 砂糖	酒 みりん 濃口醤油 白味噌	高野豆腐のコロコロ揚げ 牛乳	高野豆腐 豆乳 きな粉 砂糖 片栗粉 揚げ用油 牛乳	E 587 P 22.3 F 23.1 E 642 P 24 F 24.3	
8	22	土	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳 和風ツナパゲティ パンハンジー 野菜スープ りんご	ツナ 鶏ささみ	たまねぎ しめじ 人参 小松菜 きざみのり 胡瓜 もやし にんにく チンゲン菜 りんご	スパゲティー サラダ油 砂糖 白すりごま	濃口醤油 食塩 白味噌 酢 コンソメ	たぬきおにぎり カリカリ小魚 麦茶	青のり 精白米 天かす 濃口醤油 みりん 砂糖 白いりごま 食べる煮干し	E 428 P 19.4 F 8.2 E 444 P 20 F 5.9	
10	25	月・火	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 御飯 鶏肉の味噌漬焼 ほうれん草のおかか和え すまし汁 キウイフルーツ	鶏肉 充填豆腐 鯉節	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 大根葉 キウイフルーツ	精白米 砂糖	白味噌 酒 濃口醤油 食塩	10日:食育(ゆり組) きなこクラッカーサンド 牛乳	きな粉 クラッカー 砂糖 牛乳	E 467 P 21.7 F 13.7 E 494 P 23.3 F 12.8	
12	26	水	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳 御飯 鮭のタルタル焼 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁 みかんヨーグルト	さけ 高野豆腐 油揚げ ヨーグルト スキムミルク 鶏挽き肉	パセリ グリンピース えのき茸 人参 たまねぎ みかん缶詰	精白米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	食塩 濃口醤油 酒 白味噌	ごまクッキー 牛乳	豆乳 バター 砂糖 小麦粉 黒いりごま 白いりごま ベーキングパウダー 牛乳	E 624 P 26.9 F 22.7 E 668 P 29.9 F 24	
13	27	木	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳 ほうとう風うどん 納豆かき揚げ 茹でブロッコリー パナナ	鶏肉 油揚げ 鯉節 納豆	南瓜 ごぼう 大根 しめじ コーン 生姜 ブロッコリー 万能ねぎ 人参 パナナ	うどん 小麦粉 片栗粉 揚げ用油 ノンエッグマヨネーズ	濃口醤油 赤味噌 みりん 食塩	青のりチーズおやき 麦茶	パルメザンチーズ 青のり 精白米 サラダ油 濃口醤油	E 503 P 19.1 F 16.1 E 534 P 19.6 F 15.5	
14	バレンタイン	金	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳 御飯 ハートの焼きコロケ チーズサラダ 人参豆乳ポタージュ りんご	豚ひき肉 ダイスタース 豆乳	たまねぎ 赤パプリカ 人参 キャベツ 胡瓜 りんご	精白米 じゃがいも サラダ油 砂糖 片栗粉 小麦粉 パン粉	食塩 中濃ソース 酢 コンソメ	バレンタインココアプリン 牛乳	低脂肪牛乳 イナアガー 砂糖 ココアパウダー	E 576 P 18.9 F 18.9 E 619 P 18.9 F 19.2	
28	金	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳 御飯 アジの蒲焼き きゃべつのごま酢和え かき玉スープ りんご	アジ 鶏卵	キャベツ 人参 コーン 大根葉 小松菜 白菜 りんご	精白米 片栗粉 サラダ油 砂糖 白いりごま	酒 濃口醤油 みりん 酢 コンソメ 食塩	ココアプリン 牛乳	低脂肪牛乳 イナアガー 砂糖 ココアパウダー	E 457 P 20.1 F 12.1 E 473 P 20.7 F 10.6		

※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。
 ※補食は野菜一口、せんべい類、ビスケット類、かりんとう等を提供いたします。

給食だより



2025年2月号

寒さが一段と増し、雪の便りが届くころとなりました。2月は節分があります。節分には季節を分けるという意味があります。あたたかくなったり、寒くなったり『三寒四温』を過ぎて少しずつ春に近づいていきます。季節の変化を楽しみながら、早寝早起き朝ごはんのリズムを大切に過ごしましょう。

『大豆(だいず)』のおはなし

大豆は、たんぱく質が豊富で『畑の肉』といわれています。大豆はさまざまな食品や調味料に加工して食べられています。どんな食品が、大豆から出来ているのでしょうか。

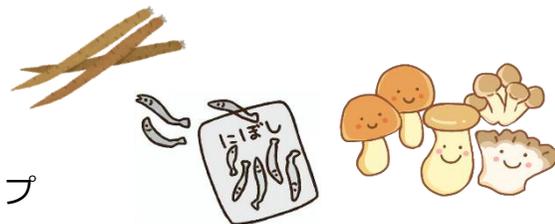
- 枝豆**・・・大豆を青いうちに収穫すると、枝豆になります。
- 味噌**・・・蒸してやわらかくした大豆に、米や麦を加え、こうじ菌を付けて発酵させると味噌が出来ます。
- しょうゆ**・・・やわらかく蒸した大豆と炒って砕いた小麦を混ぜ、こうじ菌を付け発酵させた『もろみ』を絞ったものです。
- 納豆**・・・蒸した大豆に納豆菌を混ぜて作ります。
- もやし**・・・大豆を暗いところで発芽させたものが大豆もやしです。普段私たちが食べるもやしの多くは、緑豆から作られた緑豆もやしです。
- きなこ**・・・炒った大豆を粉にして作ります。
- 豆乳**・・・大豆を水に漬けてすりつぶし、煮て濾して絞ったものです。
- 豆腐**・・・豆乳に「にがり」を加え、固めて作ります。「木綿豆腐」「絹ごし豆腐」などの種類があります。
- 油揚げ**・・・豆腐を薄く切って油で揚げたものです。
- 凍り豆腐(高野豆腐)**・・・豆腐を凍らせて乾燥させたものです。
- おから**・・・豆腐を作るとき、豆乳をしぼった後に残るものです。

どの食品もたんぱく質・鉄分・カルシウムを多く含んでいます。日々の食卓にバランスよく取り入れましょう！丸い大豆を食べる場合は、やわらかく煮たり小さく切るなど、食べやすく調理しましょう。

<咀嚼の大切さ>

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛み砕くだけでなく、身体に嬉しいことがいっぱいです。

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③むし歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ



食事の時間が短かったり、急かしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

<おすすめ食材>

- ・食べる煮干し ・ごぼう、れんこん等の根菜
- ・切干大根 ・きのこ類 ・豚肉
- ・レーズンなどドライフルーツ



大豆入りポテトサラダ

材料(幼児2人・大人2人分)

【作り方】

- ①じゃがいもと大豆水煮はやわらかく茹でてつぶす。(レンジで加熱してもOK)
- ②ハムは角切り、きゅうりはちょう切りにし、コーンと合わせてさっと茹でてザルに空け、冷ます。
- ③粗熱が取れたら①②を合わせ、味噌とマヨネーズを加えてよく混ぜる。

じゃがいも・・・150g(大1個)
大豆水煮・・・50g
ハム・・・30g(約4枚)
コーン・・・20g
きゅうり・・・30g(約半分)
マヨネーズ・・・大さじ2
味噌・・・小さじ1

味噌を入れることで
食べやすく、おいしくなります！

