

給食だより

令和7年 2月号



社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園
給食担当 富士産業(株) 栄養士 谷末 明子
西尾 真理子

2月は1年の中で1番寒い時期ですが、節分を境に徐々に日が伸びて春になる準備が始まります。まだまだ寒い日が続きますので体を温める食べ物をとりましょう。また、感染症も流行しているので日々の食事から栄養を取り、丈夫な体を作りましょう。



今月のご当地メニューは岩手県です！

じゃじゃ麺



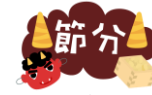
盛岡冷麺・わんこそばとともに盛岡三大麺に数えられる麺料理。ゆで上げられたうどんを湯切りし、平皿にのせ、その上に特製の甘辛い肉味噌と刻んだねぎときゅうりをのせた麺料理。お好みで酢・おろし生姜・ラー油などを加え、それらを混ぜ合わせて食べても美味しいですよ。

リクエストメニュー

4日 チキンナゲット 7日 きつねうどん
12日 ピザトースト 19日 鶏のから揚げ・みそポテト
26日 白身のカレーフライ



2月2日は **節分** です！



2025年の節分は2月2日です。節分は2月3日と思っても稀に3日ではない年があります。2025年以前にも2021年に124年ぶりの2月2日の節分の日がありました。節分の日が2月2日になる理由は、立春の日と地球が太陽を回る時間のズレが関係します。節分の日とは「立春の前日」であり地球は太陽の周りを約1年で1周します。この約1年には端数→約6時間のズレがありこのズレを「うるう年=2月29日がある年」で調整しますが、それでも微妙な誤差が残りその結果、節分の日が1日ずれる事があるのです。



今年の恵方は西南西だよ！



食事のマナー

食事をする際に肘をついて食べたりお皿に手を添えなかったり、口に食べ物を入れたままお話ししたりしていませんか？

食事マナーを身につけることは、相手と互いに気持ちよく食事することに繋がります。食事の時間を豊かにするためにも、正しい食事や作法を子どもたちに伝えていくことが大切です。

身につけておきたいマナー

- ★食事の前に手を洗う
- ★食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ★背筋を伸ばし、肘をつかずに食べる
- ★食事中立ち歩かない
- ★口に食べ物が入っている時はしゃべらない
- ★クチャクチャと音をたてて食べない



2月の目標

お箸の持ち方や姿勢に気をつけて食事をする

今月の予定

3日(月) 節分
20日(木) キャベツちぎり(0・1歳)
おにぎり作り(3~5歳)



2025年 2月 新福島ちどり保育園献立表

| | | 19 | 20 | 21 | 22 | 25 | 26 | 27 | 28 | | | 行事食メニュー | |
|-------------------|--|---|--|--|---|---|---|---|---|------|--|---------|-----------------|
| | | 水 | 木 | 金 | 土 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | |
| 乳児期 おやつ | | うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 | うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 | ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 | 動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 | 動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 | うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 | うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 | ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 | | | | |
| | 行事 | ハイハイ | ハイハイ | ハイハイ | ハイハイ | ハイハイ | ハイハイ | ハイハイ | ハイハイ | ハイハイ | | | ミニ音楽会 絵本シアター |
| 屋 食 | ☆ごはん | ☆焼きそば | ☆酢豚丼 | ☆ごはん | ☆ごはん | ☆七夕つきごはん | ☆大根と鶏そぼろ丼 | ☆無塩ロールパン | | | | | |
| | 精白米 50g 4歳リクエストメニュー ☆鶏の唐揚げ 鶏むね肉 50g しょうが おろし 0.5g 料理酒 0.5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 片栗粉 5g キャノーラ油 4g ☆キャベツ キャベツ 20g 食塩 0.1g ☆カニカマごぼうサラダ きさがきごぼう 25g 玉葱 15g シチン 5g 三温糖 1g 穀物酢 0.5g 濃口醤油 1g マヨネーズ 5g 白ごま(すり) 1g ☆コンソメスープ 白菜 15g えのき 5g コンソメ 1.1g 食塩 0.1g | 焼そば用蒸し麺 90g 豚肉 25g キャベツ 15g 人参 10g 玉葱 10g キャノーラ油 1g 食塩 0.4g ウスターソース 5g ケチャップ 2.5g 濃口醤油 5g あおのり 素干し 0.1g ☆じゃこのナムル 大根 20g ほうれん草 20g しらす干し 3g 三温糖 0.3g 濃口醤油 1.5g 穀物酢 1g ごま油 0.5g ☆わかめスープ ソフト豆腐 15g かつおが 0.5g 丸鶏がらスープ 1.3g 濃口醤油 1.1g 料理酒 1.1g | 精白米 50g 豚肉 35g 玉葱 30g 人参 18g ピーマン 12g キャノーラ油 1g しょうが おろし 0.3g ケチャップ 5g 三温糖 3g 穀物酢 3g 薄口醤油 3g 濃口醤油 2g 丸鶏がらスープ 0.2g ☆白菜の塩昆布和え 白菜 35g えのき 5g 焼竹輪 5g 塩昆布 1g 濃口醤油 0.5g ☆中華スープ 太もやし 10g キャベツ 10g 丸鶏がらスープ 1.3g 濃口醤油 1.1g 料理酒 1.1g | 精白米 50g ☆サワラのごま照焼 さわら 40g 料理酒 1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ごま いり 0.3g キャノーラ油 1g ☆和え物 ブロッコリー 15g しめじ 5g 三温糖 0.3g 濃口醤油 1g 白ごま(すり) 0.1g ☆酢味噌和え 白菜 20g ほうれん草 20g 油揚げ 5g 白みそ 3g 穀物酢 2g 三温糖 1g 薄口醤油 0.3g ☆すまし汁 絹ごし豆腐 15g おつゆ麩 1g 薄口醤油 3g 食塩 0.2g かつおだしパック 1g | 精白米 50g ☆ハンバーグ 豚ミンチ 25g 鶏ミンチ 25g 玉葱みじん 12g パン粉 5g 食塩 0.16g キャノーラ油 0.8g とんかつソース 0.8g ケチャップ 2.4g ☆ブロッコリー ブロッコリー 20g 食塩 0.1g ☆マカロニサラダ シエルマカロニ 12g きゅうり 10g シチン 5g 人参 7g マヨネーズ 5g ☆コンソメスープ 大根 15g しめじ 5g コンソメ 1.1g 食塩 0.1g | 七分つき米 50g 4歳リクエストメニュー ☆白身のカレーフライ タラ 40g 食塩 0.2g 片栗粉 4g カレー粉 0.1g キャノーラ油 5g ☆ゆでキャベツ キャベツ 15g 食塩 0.1g ☆もやしソテー 太もやし 20g 玉葱 15g しめじ 5g ベーコン 5g キャノーラ油 0.5g コンソメ 0.3g ☆豆乳スープ ほうれん草 15g コーン 3g 調製豆乳 40g コンソメ 1g 食塩 0.1g 水 25g | 精白米 50g 大根 60g 鶏ミンチ 30g 人参 10g コーン 3g 青ネギ 3g しょうが おろし 0.5g 丸鶏がらスープ 0.7g 濃口醤油 2.5g 食塩 0.1g 三温糖 1.5g 片栗粉 1g キャノーラ油 1g ☆おかかマヨネーズ和え アロコリー 30g キャベツ 10g 焼竹輪 5g 三温糖 1g 濃口醤油 1.5g マヨネーズ 2g 花かつお 0.2g ☆中華スープ 絹ごし豆腐 15g かつおが 0.3g 食塩 0.3g 濃口醤油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g | 無塩ロール 60g ☆ポトフ 鶏コマ肉 30g ホト 20g 大根 45g ウィンナーソーセージ 10g 人参 10g ブロッコリー 15g コンソメ 1.3g 食塩 0.1g ☆ナポリタン スパゲティ 8g 玉葱 10g ベーコン 5g ピーマン 5g キャノーラ油 0.5g ケチャップ 5g コンソメ 0.1g ☆フルーツ バナナ 30g | | | | | |
| 午 後 お やつ | 4歳リクエストメニュー ☆みそポテト ホト 50g 小麦粉 6g 水 10g キャノーラ油 5g 味噌 3g 三温糖 2.5g みりん風 0.5g 料理酒 1g 水 1g ☆お茶 ○ほうじ茶 150g | ☆ツナおにぎり 精白米 35g ホト 5g 濃口醤油 0.5g ☆お茶 ○ほうじ茶 150g | ☆ホットケーキ ホットケーキミックス 20g ベーキングパウダー 0.6g キャノーラ油 2.5g 三温糖 5g 調製豆乳 3.3g メープルシロップ 4g ☆牛乳 ○牛乳 200g | ☆市販おやつ ぼりんこ 8g ミレービスケット 6g ☆牛乳 ○牛乳 200g | ☆ココアプリン 調製豆乳 60g ビュアココア 2g 三温糖 6g ゼラチン 1g ☆牛乳 ○牛乳 200g | ☆芋ようかん さつま芋 35g 粉寒天 0.4g 水 25g 三温糖 8g 食塩 0.1g ☆牛乳 ○牛乳 200g | ☆洋なしゼリー 洋ナン缶 20g 水 60g 三温糖 3g 粉寒天 0.4g ホトカレン 1g ☆牛乳 ○牛乳 200g | ☆ひじきおにぎり 精白米 35g 乾燥ひじき 0.5g 人参 3g 濃口醤油 2g みりん風 2g ☆お茶 ○ほうじ茶 150g | | | | | |

※1七分つき米の日は0歳1歳は精白米の提供になります。

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合があります。その際はご了承願います。