



2月

# 給食だより



## 小浜保育所

2025年2月1日～2025年2月28日

日付	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(土)	さわらの甘辛ソース,切干大根のサラダ,じゃが芋の味噌汁,ごはん,麦茶	お菓子,牛乳	さわら,白味噌,カットわかめ,牛乳	かたくり粉,三温糖,白ゴマ,ごま油,サラダ油,じゃがいも,米(精白米)	たまねぎ,切干大根,人参,きゅうり	432kcal 14.8g 14.8g
3(月)	ごはん,こん棒つくね,ほうれん草のごま和え,異汁,節分豆(藤・菊・桃),麦茶	恵方巻,福ボロ(桜・薔薇)牛乳	鶏挽肉,白味噌,卵,ツナ缶,ブレイク,大豆水煮,焼きのり,牛乳	エースコイン,米(精白米),いりごま,三温糖,かたくり粉	たまねぎ,生姜,ごぼう,ほうれん草,緑豆もやし,人参,白菜,根深ねぎ,きゅうり	449kcal 21.5g 13.8g
4(火)	チャーハン,ちゃんぽん(桜・手作りスープ),餃子,ゴマなしフィッシュ(藤・菊・桃),麦茶	お菓子,牛乳	鶏挽肉,卵,豚ばら,蒸しかまぼこ,ゴマなしフィッシュ,牛乳	米(精白米),サラダ油,ごま油,中華麺,揚げ油	バナナ,グリピース,人参,キャベツ,緑豆もやし,たまねぎ,きぬさや,餃子	455kcal 13.7g 20.0g
5(水)	鮭のチーズ焼き,ケチャップ炒め,野菜スープ,ごはん,麦茶	みかん蒸しパン,牛乳	チーズ,鮭,ベーコン,牛乳	じゃがいも,三温糖,米(精白米),米粉	ごぼう,人参,さやいんげん,キャベツ,たまねぎ,みかん缶	421kcal 25.3g 13.5g
6(木)	鶏肉のマーレード煮,コールスロー,サラダ,コーンスープ,ごはん,麦茶	フルーツゼリー,牛乳	鶏もも,ベーコン,豆乳,粉寒天,牛乳(普通)	じゃがいも,米(精白米),上白糖	マーレード,にんにく,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,コンクリュー缶,たまねぎ,白桃缶,みかん缶,パイナップル缶,オレンジジュース,みかん缶	382kcal 14.7g 8.4g
7(金)	ミニチーズパン,スパゲッティミートソース,白菜と玉ねぎのスープ,みかん缶,牛乳	洋風おにぎり,麦茶	豚挽肉,牛挽肉,ベーコン,牛乳	ミニチーズパン,スパゲッティ,米粉,サラダ油,米(精白米)	たまねぎ,人参,トマト缶,白菜,みかん,とうもろこし	436kcal 18.4g 16.6g
8(土)	さばのしょうが煮,パンサン,豆腐の中華風スープ,ごはん,麦茶	せんべい,星食べよ(桜),牛乳	さば,ハム,木綿豆腐,豚ばら,カットわかめ,牛乳	三温糖,春雨,ごま油,いりごま,米(精白米)	生姜,人参,きゅうり,根深ねぎ	404kcal 16.3g 17.5g
10(月)	あんかけうどん,竹輪の磯部揚げ,のりごはん,麦茶	黒糖寒天きな粉かけ,牛乳	アレルギー対応竹輪,あおのり,焼きのり,粉寒天,きな粉,牛乳	うどん,豚もも,三温糖,かたくり粉,サラダ油,天ぷら粉,揚げ油,米(精白米),黒砂糖	みかん缶,白菜,人参,にら,ぶなしめじ	496kcal 11.5g 24.4g
12(水)	子持ちししゃもフライ(桜・白身フライ),南瓜のチーズ焼き,白菜の野菜スープ,キーマライス,麦茶	ココアシリアルバー,コーンフレーク(桜),牛乳	子持ちししゃもフライ,チーズ,ベーコン,鶏挽肉,牛乳	米(精白米),サラダ油,コーンフレーク,マッシュマロ	かぼちゃ,さやいんげん,人参,たまねぎ,白菜,とうもろこし,ピーマン	431kcal 15.3g 11.2g
13(木)	ロールパン,コンクリューの pasta,レンコン入りコンソメスープ,りんご,牛乳	ゆかりおにぎり,麦茶	ベーコン,豆乳,ウインナー,牛乳	ロールパン,スパゲッティ,サラダ油,米(精白米)	ほうれん草,たまねぎ,コンクリュー缶,ぶなしめじ,れんこん,人参,りんご	430kcal 13.6g 12.2g
14(金)	おでん,鶏そぼろ大豆の卵焼き(桜・薔薇手作り卵焼き),納豆,ごはん,麦茶	手作りクッキー,牛乳	鶏もも,生揚げ,アレルギー対応竹輪,鶏そぼろの卵焼き,納豆,豆乳,牛乳	じゃがいも,こんにやく,米(精白米),薄力粉,サラダ油,三温糖	大根,人参	507kcal 20.7g 21.8g
15(土)	赤魚の煮付け,厚揚げの煮物,茄子の味噌汁,ごはん,麦茶	お菓子,牛乳	赤魚,生揚げ,白味噌,油揚げ,牛乳	三温糖,豚もも,米(精白米)	白菜,人参,さやいんげん,なす,たまねぎ,こねぎ	432kcal 16.7g 18.9g
17(月)	肉うどん,おからボール,豆まめ御飯,麦茶	根菜チップ,牛乳	牛もも,わかめ,おから,大豆水煮,ひじき,ベーコン,牛乳	うどん,サラダ油,三温糖,かたくり粉,揚げ油,米(精白米)	根深ねぎ,たまねぎ,人参,グリピース,コン缶,れんこん,ごぼう	413kcal 13.1g 17.0g
18(火)	クリスピーチキン,ツナサラダ,オニオンスープ,ごはん,麦茶	手作りケーキ,手作りカップケーキ(桜),牛乳	チーズ,鶏むね,ツナフレーク,ベーコン,ホイップクリーム,牛乳	米粉,コーンフレーク,揚げ油,サラダ油,三温糖,米(精白米)	にんにく,キャベツ,きゅうり,人参,たまねぎ,とうもろこし,いちごジャム,いちご	534kcal 21.9g 23.7g
19(水)	鯖の胡麻味噌焼き,小松菜のり and え,すいとん,ごはん,麦茶	麩のきな粉和え,バナナきな粉(桜),牛乳	さば,白味噌,錦糸卵,焼きのり,豚ばら,高野豆腐,豆乳,きな粉,牛乳	白ゴマ,三温糖,じゃがいも,米粉,米(精白米)	りんご,小松菜,緑豆もやし,人参,たまねぎ,根深ねぎ	468kcal 20.1g 16.6g

20(木)	カレーライス(桜・押し麦除去),蓮根とベーコンのソテー,フルーツヨーグルト(桜・薔薇キウイ除去),麦茶	昆布,せんべい,牛乳	鶏もも,ベーコン,ヨーグルト,牛乳	米(精白米),押麦,じゃがいも,サラダ油,三温糖	人参,たまねぎ,れんこん,とうもろこし,みかん缶,白桃缶,りんご,キウイ	433kcal 14.5g 14.0g
21(金)	チョコツイスト(桜・薔薇メロンパン),豆腐のミートグラタン,ウインナースープ,バナナ,牛乳	昆布と枝豆のおにぎり,麦茶	鶏挽肉,木綿豆腐,豆乳,プロセスチーズ,ウインナー,牛乳,刻み昆布,枝豆	サラダ油,チョコツイスト,三温糖,米粉,米(精白米)	にんにく,人参,たまねぎ,キャベツ,バナナ	424kcal 16.2g 16.5g
22(土)	ホキの甘酢あんかけ,さつま芋の甘煮,豚汁,ごはん,麦茶	せんべい,牛乳	ホキ,豚もも,木綿豆腐,白味噌,牛乳	米粉,かたくり粉,サラダ油,三温糖,さつまいも,里芋,米(精白米)	さやいんげん,人参,大根,ごぼう,根深ねぎ	416kcal 16.0g 10.9g
25(火)	ほうとう風うどん,高野豆腐の煮物,ひじきご飯,麦茶	雷おこし,ボン菓子(桜),牛乳	豚もも,白味噌,大豆水煮,高野豆腐,ツナフレーク,ひじき,牛乳	うどん,サラダ油,米(精白米),白ゴマ,三温糖,上白糖	黄桃缶,かぼちゃ,人参,大根,たまねぎ,こねぎ,さやいんげん,えのきたけ	508kcal 17.3g 9.6g
26(水)	いわしはんぱ一ぐ,じゃが芋のそぼろ煮,ほうれん草となめこのみそしる,ごはん,麦茶	お菓子,牛乳	いわしはんぱ一ぐ,豚挽肉,木綿豆腐,白味噌,牛乳(普通)	じゃがいも,三温糖,米(精白米)	さやいんげん,ほうれん草,なめこ	368kcal 14.2g 10.7g
27(木)	豚肉と野菜のマヨネーズ炒め(桜・アレルギー対応マヨネーズ),みかん缶,さつまいものみそ汁,ごはん,麦茶	ピザ風,牛乳	豚もも,油揚げ,白味噌,チーズ,牛乳	マヨネーズ(全卵型),さつまいも,米(精白米),餃子の皮,じゃがいも	ブロッコリー,人参,たまねぎ,キャベツ,みかん,こねぎ,とうもろこし	388kcal 16.6g 12.2g
28(金)	キャラットパン,ほうれん草とベーコンの Pasta,ポテトスープ,いちご,牛乳	チーズおかかおにぎり,麦茶	ベーコン,ハム,豆乳,牛乳,チーズ,かつお節	キャラットパン,スパゲッティ,じゃがいも,米(精白米)	たまねぎ,ほうれん草,トマト,いちご	449kcal 13.9g 12.9g

月平均栄養価 エネルギー 440 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.3 g

新しい年を迎えて1か月があつという間に過ぎました。

天気の良い日には、外から子どもたちの元気な声が聞こえてきます。

暦のうえでは、春が近づいていますが、まだまだ雪も降りそうで寒い2月となりそうです。

温かくなったり、寒くなったりと「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいて行きます。

季節の変わり目は体調を崩し安いため、毎日の食事ですっかりと栄養のあるものを食べて

春を迎えましょう！



## ～恵方巻～



恵方巻とは、節分の日食べる巻き寿司のことです。食べ方には諸説ありますが、その年の恵方を向いて、お願い事をしながら無言で食べると言われています。今年の方角は「西南西」です。ご家庭でもお子様と一緒に楽しい節分を過ごしてください。



## 大豆を食べよう！！



大豆は昔から「畑の肉」といわれるほど植物性たんぱく質が多い食品です。脂質量も少なく肉類に含まれない食物繊維が豊富です。鉄分やカルシウムも多く含まれています。

子どもは豆類で窒息等の危険性もあるため摂取には注意が必要ですが、大豆製品は栄養機能食品として優れています。普段の食事に積極的に取り入れて行きましょう。

