

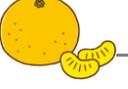
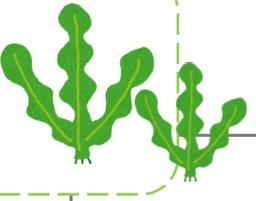


令和7年度

2月の献立

盛こども園



	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
昼食	鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の ツナ和え わかめのみそ汁	〈節分〉 五目煮豆 うどん汁 オレンジ	〈完全給食〉 白菜のあんかけ丼 肉団子スープ バナナ	ぶり大根 ポテトサラダ みかん	マーボー豆腐 ワンタンスープ バナナ	とり丼 みそ汁
15時	牛乳 揚げ大豆	牛乳 おにまんじゅう	牛乳 きなこラスク	麦茶 せんべい	牛乳 ごへいもち	麦茶 せんべい
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
昼食	豚肉のみそ焼き 野菜ソテー 豆乳スープ	たらの ケチャップあんかけ ゆでブロッコリー かぶのみそ汁	〈建国記念の日〉	炒り豆腐 豚汁 バナナ	グラタン ミネストローネ いよかん	〈希望保育〉 
15時	麦茶 おにぎり	牛乳 スティック焼き芋		牛乳 きなこだんご	牛乳 いちご蒸しパン	
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
昼食	〈ばら組試食会〉 酢豚 切干大根と ひじきのサラダ みかん	鮭のチーズ焼き うの花炒り 小松菜のみそ汁	誕生会 〈完全給食〉 カレーピラフ かぶサラダ コーンシチュー いちご	筑前煮 たきぎ和え ほうれん草の みそ汁	肉じゃが 小魚サラダ すまし汁 バナナ	おにぎり うどん
15時	牛乳 ミニあんぱん	牛乳 やきそば	牛乳 キャロットドーナツ	牛乳 クラッカーサンド	麦茶 ヨーグルト	麦茶 せんべい
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
昼食	〈天皇誕生日〉	〈げんちゃんレストラン〉 たらのみそ焼き わかめサラダ すいとん汁 めんこちゃんゼリー	〈完全給食〉 スパゲティ 野菜スープ バナナ	鶏肉と大豆の 揚げ煮 大根のみそ汁 オレンジ	ジャーマンポテト 豆腐カレースープ でこぼん	〈希望保育〉 
15時	ばら組さんと大船渡の食材を使った料理や郷土料理を作る予定です。	牛乳 がんづき	麦茶 おにぎり	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 ツナサンド	
		日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)
昼食				旬の食材 白菜 大根 ほうれん草 ブロッコリー わかめ たら いよかん デコボン 他 		
15時						

・献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。・今月の平均栄養量は452kcal、平均塩分量は1.9gです。



給食だより

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続いています。体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう。2月3日は節分、豆まきでは大豆をまきますが、大豆は「畑の肉」ともよばれ、たんぱく質を多く含み栄養のある食品です。給食にもいろいろなメニューになって登場しますよ。



大豆から作られる食べもの

大豆は様々な食品に加工されています。豆腐や油揚げ、納豆など和食に欠かせない食材や、みそ・しょう油といった調味料、豆乳やきな粉などおやつや材料になるものもあります。日々の食事の中で、大豆製品を子どもと一緒に探してみるのもいいですね。



体調が悪く食欲がないとき

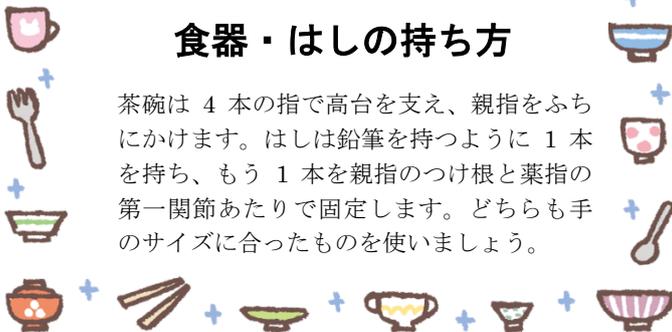
体調が悪く、食欲がないときは無理に食事をする必要はありません。すりおろしたりんごなど、のどごしのいいものなら食べられる場合もあります。食事がとれなくても、適度な水分補給は必要です。食欲が出てきたら、おかゆなど消化のよい食事から再開しましょう。



子どもに伝えたい食のマナー

食器・はしの持ち方

茶碗は4本の指で高台を支え、親指をふちにかかけます。はしは鉛筆を持つように1本を持ち、もう1本を親指のつけ根と薬指の第一関節あたりで固定します。どちらも手のサイズに合ったものを使いましょう。



旬の食材

いよかん

ももとは山口県の萩市で発見された品種で、現在は主な栽培地が「伊予（愛媛県）」であることから、この名で呼ばれています。皮はやや厚いですが手でもむきやすく、果肉がやわらかく果汁が多いのが特徴です。皮に張りつつやがあり、ずっしり重いものを選びましょう。



親子で学ぶ食の基本

いろいろなだしを知ろう

昆布やかつお節などを水や湯につけてうま味を引き出したものがだしで、和食の基本になります。どんなだしがあり、それぞれがどんな料理に適しているかを見てみましょう。



かつお節

お吸いもの、みそ汁、煮もの、茶碗蒸し、鍋つゆ



昆布

煮もの、鍋もの



煮干し

みそ汁、うどんだ



干しいたけ

めんつゆ、炊き込みごはん



焼きあご

鍋つゆ、めんつゆ、煮もの



野菜くず

野菜スープ、煮もの