

# 幼児食予定献立表

2025年2月



白百合乳児保育園

☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前に、おうちで食べてみてくださいね。

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 土	昼食	ごはん みそ汁 魚の野菜あんかけ 青菜のおひたし 果物	胚芽米、米  片栗粉、油、きび糖	米みそ、凍り豆腐 さけ	もやし、生わかめ 玉ねぎ、人参 小松菜、えのきたけ みかん	煮干だし汁 米酢、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ふかしいも 麦茶	さつまいも			
☆節分献立☆						
03 月	昼食	恵方巻き 鬼退治スープ 鬼のこん棒 果物	胚芽米、米、きび糖  きび糖	豚肉(もも) いわしのすり身 米みそ、すりごま	ほうれん草、焼きのり、かんぴょう 大根、えのきたけ、小ねぎ 人参、ごぼう いちご	米酢、しょうゆ、酒、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、酒
	午後おやつ	鬼まんじゅう 牛乳	さつまいも、小麦粉、きび糖	米みそ 牛乳		ベーキングパウダー
04 火	昼食	ごはん みそ汁 魚の竜田揚げ ひじき煮 白菜のレモン和え	胚芽米、米 さつまいも 片栗粉、油 きび糖	米みそ かじき ちくわ	もやし、小松菜 しょうが 人参、ひじき 白菜、レモン果汁	煮干だし汁 酒、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	ごまあんぱん 牛乳	コッペパン、きび糖、ごま油	あずき、すりごま 牛乳		食塩
05 水	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 ツナバーグ 温野菜・オーロラソース えのき納豆 果物	胚芽米、米、五穀  片栗粉、油 マヨドレ	米みそ 鶏ひき肉、ツナ缶  納豆	ねぎ、小松菜、切干し大根 玉ねぎ、かぼちゃ、しょうが ブロッコリー、人参、カリフラワー えのきたけ みかん	煮干だし汁 食塩 ケチャップ しょうゆ
	午後おやつ	あんかけ焼そば 牛乳	焼きそばめん、片栗粉、ごま油	豚ひき肉 牛乳	白菜、人参	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ
06 木	昼食	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 大根の昆布煮 梅おかか和え	胚芽米、米 じゃがいも 油 きび糖 きび糖	米みそ 豚肉(もも)  かつお節	人参、生わかめ 玉ねぎ、しょうが 大根、こんぶ もやし、豆苗、うめ干し	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ、酒、かつおだし汁
	午後おやつ	こぎつねごはん 麦茶	胚芽米、米、きび糖	油揚げ	小ねぎ	かつおだし汁、米酢、しょうゆ、食塩
07 金	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 鶏の唐揚げ 刻み昆布とさつまいも煮 りんごのサラダ	胚芽米、米、五穀  油、片栗粉 さつまいも、きび糖 油、きび糖	米みそ 鶏もも肉	大根、人参、まいたけ しょうが、にんにく 刻みこんぶ りんご、ブロッコリー、干しぶどう、レモン果汁	煮干だし汁 酒、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	蒸しパン 牛乳	小麦粉、油、きび糖	豆乳 牛乳	いちごジャム	ベーキングパウダー
08 土	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のうま塩炒め さつまいものレモン煮 果物	胚芽米、米  ごま油 さつまいも、きび糖	米みそ、凍り豆腐 豚肉(もも)	玉ねぎ、小松菜 玉ねぎ、えのきたけ 人参、レモン果汁 みかん	煮干だし汁 食塩
	午後おやつ	じゃこごはん 麦茶	胚芽米、米	しらす干し、ごま	人参	しょうゆ



日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
10月	昼食	ごはん みそ汁 魚の柚子ソースかつ 切干大根の煮物 かぶのゆかり和え	胚芽米、米 じゃがいも パン粉、小麦粉 きび糖	米みそ ぶり さつま揚げ	ねぎ、生わかめ ゆず果汁 人参、切干し大根 かぶ、かぶの葉、ゆかり	煮干だし汁 ソース、酒、食塩 かつおだし汁、酒、しょうゆ
	午後おやつ	照り焼きドック 牛乳	ホットドッグパン、きび糖	豚肉(もも)、ごま 牛乳	玉ねぎ、コーン	しょうゆ、みりん
12水	昼食	ごはん みそ汁 レバーの竜田揚げ おひたし 卵の花炒り	胚芽米、米 片栗粉、油 きび糖	米みそ 豚レバー ごま おから、油揚げ	玉ねぎ、しめじ、切干し大根 しょうが 白菜、小松菜 人参、ごぼう	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ 酒、しょうゆ、かつおだし汁
	午後おやつ	焼きいも 牛乳	さつまいも	牛乳		
13木	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 鶏肉の甘酢あん さつまいもの甘煮 ごまじゃこ和え 果物	胚芽米、米、五穀 きび糖 さつまいも、きび糖 ごま油	生揚げ、米みそ 鶏もも肉 しらす干し、ごま	生わかめ、水菜 玉ねぎ 干しぶどう 小松菜、人参 りんご	煮干だし汁 米酢、酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	みそ焼きおにぎり 麦茶	胚芽米、米	米みそ		みりん
14金	昼食	ごはん 野菜スープ チリコンカン ポテトサラダ チーズ	胚芽米、米 片栗粉、油 じゃがいも、マヨドレ、油、きび糖	ベーコン 豚ひき肉、いんげん豆 ツナ缶 チーズ	白菜、玉ねぎ、ほうれん草 玉ねぎ、人参、トマトピューレ コーン、きゅうり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ ケチャップ、ソース、酒、しょうゆ 米酢、食塩
	午後おやつ	ハートクッキー 牛乳	小麦粉、米粉、きび糖	バター 牛乳	人参	ベーキングパウダー、ココア
15土	昼食	ごはん みそ汁 ローストチキン 三色和え 果物	胚芽米、米 片栗粉、油	米みそ 鶏もも肉	大根、玉ねぎ、生わかめ 玉ねぎ 小松菜、人参、えのきたけ りんご	煮干だし汁 酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	フライドポテト 麦茶	じゃがいも、油			食塩、カレー粉
17月	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のネギ塩焼き のり塩ビーンズポテト 梅和え	胚芽米、米 油、ごま油 じゃがいも、油、片栗粉 きび糖	米みそ 豚肉(もも) 蒸し大豆	人参、生わかめ、切干し大根 ねぎ、豆苗 あおのり 小松菜、人参、うめ干し	煮干だし汁 食塩 食塩
	午後おやつ	和風スパゲティー 牛乳	スパゲティー、油	ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、しめじ、焼きのり	しょうゆ、酒、食塩
18火	昼食	雑穀入りごはん すまし汁 魚のみそ蒸し焼き 大根サラダ ごま人参 果物	胚芽米、米、五穀 きび糖 油、きび糖 ごま油	さけ、米みそ ハム ごま	かぶ、ねぎ、かぶの葉 エリンギ、えのきたけ、コーン 大根、生わかめ 人参 みかん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん 酒 米酢、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、米	あずき、黒ごま		食塩



※入荷等の都合により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。





日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
19 水	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉とさつまいもの煮物 磯香和え 煮豆	胚芽米、米  さつまいも、きび糖、片栗粉  きび糖	米みそ、凍り豆腐 鶏もも肉  いんげん豆	大根、ごぼう 玉ねぎ 白菜、人参、焼きのり	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ しょうゆ 食塩
	午後おやつ	フレークスナック 牛乳	コーンフレーク、水あめ、きび糖、米油	きな粉 牛乳	干しぶどう	しょうゆ
20 木	昼食	ふりかけごはん おでん やさい炒め 果物	胚芽米、米 じゃがいも ごま油	食べる煮干し、かつお節 さつま揚げ、ちくわ、ウィンナー 豚ひき肉	あおのり 大根、こんぶ 玉ねぎ、チンゲンサイ、人参 りんご	食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	セサミパン 牛乳	食パン、きび糖	バター、すりごま 牛乳		
21 金	昼食	ごはん ポークカレー  彩りサラダ ポイルウィンナー	胚芽米、米 じゃがいも、小麦粉  油、きび糖	牛乳、豚肉(もも)、バター、脱脂粉乳  ウィンナー	玉ねぎ、人参、トマト缶、りんご セロリ、トマトピューレ、しょうが、にんにく 白菜、人参、コーン、ひじき	ソース、しょうゆ、カレー粉、食塩 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	フルーツポンチ 牛乳	きび糖	牛乳	みかん缶、りんご、パイン缶、レモン果汁、寒天	
22 土	昼食	ごはん みそ汁 豚肉と根菜の煮物 和えもの 果物	胚芽米、米  片栗粉、きび糖	米みそ、凍り豆腐 豚肉(ロース) ごま	玉ねぎ、しめじ 大根、人参 もやし、小松菜 りんご	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	米粉蒸しパン 麦茶	米粉、油、きび糖	豆乳	干しぶどう	ベーキングパウダー、食塩
25 火	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 魚の幽庵焼き 煮っころがし ゆかり大根	胚芽米、米、五穀  じゃがいも、きび糖	米みそ さば	玉ねぎ、小松菜、しめじ ゆず果汁 人参 大根、大根の葉、ゆかり	煮干だし汁 酒、しょうゆ、みりん かつおだし汁、酒、しょうゆ
	午後おやつ	鶏しおうどん 麦茶	ゆでうどん	鶏もも肉	白菜、ねぎ	煮干だし汁、食塩
26 水	昼食	ごはん とろろ昆布のおすまし 鶏肉のみそ煮 おかか和え ごぼう煮	胚芽米、米  きび糖  きび糖	絹ごし豆腐、かつお節 鶏もも肉、米みそ かつお節	人参、小ねぎ、とろろこんぶ 玉ねぎ 白菜、小松菜 人参、ごぼう	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、酒、みりん しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 麦茶	コーンフレーク、きび糖	ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳	りんご、みかん缶、干しぶどう	
27 木	昼食	ごはん 豆乳クリームシチュー フレンチサラダ 果物	胚芽米、米 じゃがいも、米粉、油 油、きび糖	鶏もも肉、豆乳	玉ねぎ、人参、ブロッコリー 白菜、人参、きゅうり、コーン りんご	食塩 米酢、食塩
	午後おやつ	ツナチーズディップ 牛乳	ミレービスケット	クリームチーズ、ツナ缶 牛乳		パセリ粉



☆ひなまつり献立☆



28 金	昼食	ひなまつりちらし すまし汁 松風焼き お花畑サラダ 果物	胚芽米、米、きび糖 焼心 片栗粉、きび糖 マヨドレ	鶏ひき肉、米みそ、ごま	人参、コーン、きゅうり、かんぴょう 小松菜、えのきたけ 玉ねぎ、あおのり 人参、ブロッコリー いちご	かつおだし汁、米酢、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒
	午後おやつ	桜餅 牛乳	米粉、白玉粉、きび糖	あずき 牛乳		



## 2月 如月

「如月」は旧暦・陰暦における2月のことで「きさらぎ」と読みます。如月の由来には、厳しい寒さに備え重ね着をする季節を意味する「衣更着(きさらぎ)」、段々と春に向けて陽気が来るを意味する「気更来(きさらぎ)」、春に向けて草木が更に生えてくるという意味の「生更木(きさらぎ)」から転じたという諸説があります。

### <2月の行事>

#### ●節分 <2月2日>

節分(せつぶん)は雑節の一つで立春の前日です。旧暦では立春が年の初めだったので、節分は大晦日に相当します。前年の邪気をすべて払ってしまうための追儺(ついな)の行事の代表が豆まきでした。

今年の節分は2日(日)のため、保育園では3日に節分の行事を行います。

#### ●立春 <2月3日>

立春(りっしゅん)は、暦の上では春を迎える日で、厳しい寒さが徐々に和らぎ、春の気配を感じられることとされています。

#### ●初午(はつうま) <2月6日>

2月の最初の「午(うま)の日」です。各地の稲荷神社でお祭りが行われ、五穀豊穡や商売繁盛、家内安全を祈願し、稲荷神へ参拝が行われます。稲荷神は農業や商業の神様で、その使いであるのが狐。初午には狐の好物である「油揚げ」や「いなり寿司」が奉納される習慣があります。

初午の行事食といえはいなり寿司です。狐はネズミを食べることから、農作物の守り神とされ、稲荷神の使者と考えられています。そんな狐の好きなものとして、動物の代わりに油揚げが供えられるようになりました。

そこから油揚げ料理が「稲荷」と呼ばれるようになり油揚げで包んだお寿司をいなり寿司と呼ぶように。保育園では午後のおやつに『こぎつねごはん』を食べる予定です。

#### ●バレンタインデー <2月14日>

バレンタインデーは、恋人や夫婦が愛を祝う「愛の日」として様々な国で知られています。キリスト教カトリックの「聖バレンタイン」に由来するお祝いです。バレンタインにハート型のチョコレートなどのお菓子をプレゼントします。バレンタインデー当日は、たいようぐみさんが心(ハート)を込めた『クッキー』を手作りして各クラスのお友だち

## 旬の食材

はくさい、こまつな、みずな、  
ブロッコリー、カリフラワー、  
かぶ、だいこん、  
いちご、りんご、きんかん、  
たら、さば、ぶり、ひらめ



### ～節分にまつわる食べもの～

#### ◎炒り大豆(豆)

豆は「魔目」や「魔滅」と書いていたことから、魔よけの力があると言われていました。邪気が生じる=鬼、という考えから、その鬼を追い払うために豆まきをするようになったそうです。

「炒り大豆」だと、「炒る」が鬼を「射る」意味となりより鬼を追い払えます。鬼は外で玄関外へ豆をまき、福は内で家の中に豆をまいたら、家にまいたほうの福豆を年の数だけ食べて無病息災を願います。

誤嚥事故の防止のため、5歳以下の子どもは豆まきの「炒り大豆」は食べないように、消費者庁から注意喚起されています。

ご家庭で豆まきをする際にはご注意ください。

#### ◎恵方巻

江戸時代からの商人の縁起食で、節分に商売繁盛を願って食べられていました。当初は大阪でのみの風習で、「丸かぶり寿司」などと呼ばれていました。恵方巻の「恵方」は年の福を司る方角で、その年の方角に向かってなにかすることが縁起良いとされていたので、恵方を向いて食べると願いがかなうと言われていました。今年の恵方は【西南西】です。さらに、太巻きを一本丸ごと最後まで食べきるまで黙って食べないと運が逃げてしまうので心の中で願い事を思いながら言葉を発さずに食べると良いです。

#### ◎いわし・柊(ひいらぎ)

西日本や一部の地域では、「節分いわし」「やいかかし」といって、塩焼きにしたいわしの頭を柊の枝に刺して玄関や軒先に飾る風習が古くから続いています。いわしの匂いと

トゲトゲの柊の組み合わせが鬼を嫌がらせ、家に鬼が入らない「魔除け」や「厄除け」の意味があります。



### ひなまつりの行事について

今年度のひなまつり行事の日程が、2月28日に変更となったため、お昼の行事食とたいようぐみのクッキング保育「桜餅作り」を28日に行います。幼児クラス分の桜餅を作る予定です。

# 乳児食予定献立表

2025年2月



白百合乳児保育園

☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前に、おうちで食べてみてくださいね。

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚の野菜あんかけ 青菜のおひたし 果物	胚芽米、米 片栗粉、油、きび糖	米みそ、凍り豆腐 さけ	もやし、生わかめ 玉ねぎ、人参 小松菜、えのきたけ みかん	煮干だし汁 米酢、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ふかしいも 麦茶	さつまいも			
03 月	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	<b>☆節分献立☆</b>					
	昼食	恵方巻き(2歳)・ちらし(0.1歳) 鬼退治スープ 鬼のこん棒 果物	胚芽米、米、きび糖 きび糖	豚肉(もも) いわしのすり身 米みそ、すりごま	ほうれん草、焼きのり、かんぴょう 大根、えのきたけ、小ねぎ 人参、ごぼう いちご	米酢、しょうゆ、酒、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、酒
午後おやつ	鬼まんじゅう 牛乳	さつまいも、小麦粉、きび糖	米みそ 牛乳		ベーキングパウダー	
04 火	午前おやつ	ポーロ 牛乳	かぼちゃポーロ	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚の竜田揚げ ひじき煮 白菜のレモン和え	胚芽米、米 さつまいも 片栗粉、油 きび糖	米みそ かじき ちくわ	もやし、小松菜 しょうが 人参、ひじき 白菜、レモン果汁	煮干だし汁 酒、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	ごまあんぱん 牛乳	コッペパン、きび糖、ごま油	あずき、すりごま 牛乳		食塩
05 水	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	みかん	
	昼食	ごはん みそ汁 ツナバーグ 温野菜・オーロラソース えのき納豆	胚芽米、米、 片栗粉、油 マヨドレ	米みそ 鶏ひき肉、ツナ缶 納豆	ねぎ、小松菜、切干し大根 玉ねぎ、かぼちゃ、しょうが ブロッコリー、人参、カリフラワー えのきたけ	煮干だし汁 食塩 ケチャップ しょうゆ
	午後おやつ	あんかけ焼そば 牛乳	焼きそばめん、片栗粉、ごま油	豚ひき肉 牛乳	白菜、人参	かつおだし汁、みりん、しょうゆ
06 木	午前おやつ	ドライプルーン 牛乳		牛乳	プルーン(乾)	
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 大根の昆布煮 梅おかか和え	胚芽米、米 じゃがいも 油 きび糖 きび糖	米みそ 豚肉(もも) かつお節	人参、生わかめ 玉ねぎ、しょうが 大根、こんぶ もやし、豆苗、うめ干し	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ、酒、かつおだし汁
	午後おやつ	こぎつねごはん 麦茶	胚芽米、米、きび糖	油揚げ	小ねぎ	かつおだし汁、米酢、しょうゆ、食塩
07 金	午前おやつ	おさつでポン! 牛乳	さつまいもスナック	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏の唐揚げ 刻み昆布とさつまいも煮 りんごのサラダ	胚芽米、米、 油、片栗粉 さつまいも、きび糖 油、きび糖	米みそ 鶏もも肉	大根、人参、まいたけ しょうが、にんにく 刻みこんぶ りんご、ブロッコリー、干しぶどう、レモン果汁	煮干だし汁 酒、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	蒸しパン 牛乳	小麦粉、油、きび糖	豆乳 牛乳	いちごジャム	ベーキングパウダー
08 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のうま塩炒め さつま芋のレモン煮 果物	胚芽米、米 ごま油 さつまいも、きび糖	米みそ、凍り豆腐 豚肉(もも)	玉ねぎ、小松菜 玉ねぎ、えのきたけ 人参、レモン果汁 みかん	煮干だし汁 食塩
	午後おやつ	じゃこごはん 麦茶	胚芽米、米	しらす干し、ごま	人参	しょうゆ



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
10 月	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚の柚子ソースかつ 切干大根の煮物 かぶのゆかり和え	胚芽米、米 じゃがいも パン粉、小麦粉 きび糖	米みそ ぶり さつま揚げ	ねぎ、生わかめ ゆず果汁 人参、切干し大根 かぶ、かぶの葉、ゆかり	煮干だし汁 ソース、酒、食塩 かつおだし汁、酒、しょうゆ
	午後おやつ	照り焼きドック 牛乳	ホットドッグパン、きび糖	豚肉(もも)、ごま 牛乳	玉ねぎ、コーン	しょうゆ、みりん
12 水	午前おやつ	ドライブルーン 牛乳		牛乳	ブルーン(乾)	
	昼食	ごはん みそ汁 レバーの竜田揚げ おひたし 卵の花炒り	胚芽米、米 片栗粉、油 きび糖	米みそ 豚レバー ごま おから、油揚げ	玉ねぎ、しめじ、切干し大根 しょうが 白菜、小松菜 人参、ごぼう	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ 酒、しょうゆ、かつおだし汁
	午後おやつ	焼きいも 牛乳	さつまいも	牛乳		
13 木	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	りんご	
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉の甘酢あん さつまいもの甘煮 ごまじゃこ和え	胚芽米、米、 きび糖 さつまいも、きび糖 ごま油	生揚げ、米みそ 鶏もも肉 しらす干し、ごま	生わかめ、水菜 玉ねぎ 干しぶどう 小松菜、人参	煮干だし汁 米酢、酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	みそ焼きおにぎり 麦茶	胚芽米、米	米みそ		みりん
14 金	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん 野菜スープ チリコンカン ポテトサラダ チーズ	胚芽米、米 片栗粉、油 じゃがいも、マヨドレ、油、きび糖	ベーコン 豚ひき肉、いんげん豆 ツナ缶 チーズ	白菜、玉ねぎ、ほうれん草 玉ねぎ、人参、トマトピューレ コーン、きゅうり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ ケチャップ、ソース、酒、しょうゆ 米酢、食塩
	午後おやつ	ハートクッキー 牛乳	小麦粉、米粉、きび糖	バター 牛乳	人参	ベーキングパウダー
15 土	午前おやつ	おさつでポン! 牛乳	さつまいもスナック	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 ローストチキン 三色和え 果物	胚芽米、米 片栗粉、油	米みそ 鶏もも肉	大根、玉ねぎ、生わかめ 玉ねぎ 小松菜、人参、えのきたけ りんご	煮干だし汁 酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	フライドポテト 麦茶	じゃがいも、油			食塩、カレー粉
17 月	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のネギ塩焼き のり塩ビーンズポテト 梅和え	胚芽米、米 油、ごま油 じゃがいも、油、片栗粉 きび糖	米みそ 豚肉(もも) 蒸し大豆	人参、生わかめ、切干し大根 ねぎ、豆苗 あおのり 小松菜、人参、うめ干し	煮干だし汁 食塩 食塩
	午後おやつ	和風スパゲティー 牛乳	スパゲティー、油	ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、しめじ、焼きのり	しょうゆ、酒、食塩
18 火	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	みかん	
	昼食	ごはん すまし汁 魚のみそ蒸し焼き 大根サラダ ごま人参	胚芽米、米、 きび糖 油、きび糖 ごま油	さけ、米みそ ハム ごま	かぶ、ねぎ、かぶの葉 エリンギ、えのきたけ、コーン 大根、生わかめ 人参	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん 酒 米酢、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、米	あずき、黒ごま		食塩

※入荷等の都合により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。





日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
19 水	午前おやつ	ドライプルー 牛乳		牛乳	ブルー(乾)	
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉とさつまいもの煮物 磯香和え 煮豆	胚芽米、米 さつまいも、きび糖、片栗粉 きび糖	米みそ、凍り豆腐 鶏もも肉 いんげん豆	大根、ごぼう 玉ねぎ 白菜、人参、焼きのり	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ しょうゆ 食塩
	午後おやつ	フレークスナック 牛乳	コーンフレーク、水あめ、きび糖、米油	きな粉 牛乳	干しぶどう	しょうゆ
20 木	午前おやつ	ポーロ 牛乳	かぼちゃポーロ	牛乳		
	昼食	ふりかけごはん おでん やさい炒め 果物	胚芽米、米 じゃがいも ごま油	食べる煮干し、かつお節 さつま揚げ、ちくわ、ウインナー 豚ひき肉	あおのり 大根、こんぶ 玉ねぎ、チンゲンサイ、人参 りんご	食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	セサミパン 牛乳	食パン、きび糖	バター、すりごま 牛乳		
21 金	午前おやつ	おさつでポン! 牛乳	さつまいもスナック	牛乳		
	昼食	ごはん ポークカレー  彩りサラダ ポイルウインナー	胚芽米、米 じゃがいも、小麦粉  油、きび糖	牛乳、豚肉(もも)、バター、脱脂粉乳  ウインナー	玉ねぎ、人参、トマト缶、りんご セロリ、トマトピューレ、しょうが、にんにく 白菜、人参、コーン、ひじき	ソース、しょうゆ、カレー粉、食塩  米酢、しょうゆ
	午後おやつ	フルーツポンチ 牛乳	きび糖	牛乳	みかん缶、りんご、パイナップル缶、レモン果汁、かんでん	
22 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉と根菜の煮物 和えもの 果物	胚芽米、米 片栗粉、きび糖	米みそ、凍り豆腐 豚肉(ロース) ごま	玉ねぎ、しめじ 大根、人参 もやし、小松菜 りんご	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	米粉蒸しパン 麦茶	米粉、油、きび糖	豆乳	干しぶどう	ベーキングパウダー、食塩
25 火	午前おやつ	ドライプルー 牛乳		牛乳	ブルー(乾)	
	昼食	ごはん みそ汁 魚の幽庵焼き 煮っころがし ゆかり大根	胚芽米、米、 じゃがいも、きび糖	米みそ さば	玉ねぎ、小松菜、しめじ ゆず果汁 人参 大根、大根の葉、ゆかり	煮干だし汁 酒、しょうゆ、みりん かつおだし汁、酒、しょうゆ
	午後おやつ	鶏しおうどん 麦茶	ゆでうどん	鶏もも肉	白菜、ねぎ	煮干だし汁、食塩
26 水	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん とろろ昆布のおすまし 鶏肉のみそ煮 おかか和え ごぼう煮	胚芽米、米 きび糖 きび糖	絹ごし豆腐、かつお節 鶏もも肉、米みそ かつお節	人参、小ねぎ、とろろこんぶ 玉ねぎ 白菜、小松菜 人参、ごぼう	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、酒、みりん しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 麦茶	コーンフレーク、きび糖	ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳	りんご、みかん缶、干しぶどう	
27 木	午前おやつ	おさつでポン! 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 豆乳クリームシチュー フレンチサラダ 果物	胚芽米、米 じゃがいも、米粉、油 油、きび糖	鶏もも肉、豆乳	玉ねぎ、人参、ブロッコリー 白菜、人参、きゅうり、コーン りんご	食塩 米酢、食塩
	午後おやつ	ツナチーズディップ 牛乳	ミレービスケット	クリームチーズ、ツナ缶 牛乳		パセリ粉
28 金	午前おやつ	ポーロ 牛乳	かぼちゃポーロ	牛乳		
	昼食	ひなまつりちらし すまし汁 松風焼き お花畑サラダ 果物	胚芽米、米、きび糖 焼い 片栗粉、きび糖 マヨドレ	鶏ひき肉、米みそ、ごま	人参、コーン、きゅうり、かんぴょう 小松菜、えのきたけ 玉ねぎ、あおのり 人参、ブロッコリー いちご	かつおだし汁、米酢、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒
	午後おやつ	ミニどら焼き 牛乳	油、きび糖、小麦粉	絹ごし豆腐、あずき 牛乳		ベーキングパウダー、みりん



☆ひなまつり 献立☆



昼食	ひなまつりちらし すまし汁 松風焼き お花畑サラダ 果物	胚芽米、米、きび糖 焼い 片栗粉、きび糖 マヨドレ	鶏ひき肉、米みそ、ごま	人参、コーン、きゅうり、かんぴょう 小松菜、えのきたけ 玉ねぎ、あおのり 人参、ブロッコリー いちご	かつおだし汁、米酢、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒
午後おやつ	ミニどら焼き 牛乳	油、きび糖、小麦粉	絹ごし豆腐、あずき 牛乳		ベーキングパウダー、みりん



## 2月 如月

「如月」は旧暦・陰暦における2月のことで「きさらぎ」と読みます。

如月の由来には、厳しい寒さに備え重ね着をする季節を意味する「衣更着(きさらぎ)」、段々と春に向けて陽気があるを意味する「気更来(きさらぎ)」、春に向けて草木が更に生えてくるという意味の「生更木(きさらぎ)」から転じたという諸説があります。

### <2月の行事>

#### ●節分 <2月2日>

節分(せつぶん)は雑節の一つで立春の前日です。旧暦では立春が年の初めだったので、節分は大晦日に相当します。前年の邪気をすべて払ってしまうための追儺(ついな)の行事の代表が豆まきでした。

今年の節分は2日(日)のため、保育園では3日に節分の行事を行います。

#### ●立春 <2月3日>

立春(りっしゅん)は、暦の上では春を迎える日で、厳しい寒さが徐々に和らぎ、春の気配を感じられるころとされています。

#### ●初午(はつうま) <2月6日>

2月の最初の「午(うま)の日」です。各地の稲荷神社でお祭りが行われ、五穀豊穡や商売繁盛、家内安全を祈願し、稲荷神へ参拝が行われます。稲荷神は農業や商業の神様で、その使いであるのが狐。初午には狐の好物である「油揚げ」や「いなり寿司」が奉納される習慣があります。

初午の行事食といえはいなり寿司です。狐はネズミを食べることから、農作物の守り神とされ、稲荷神の使者と考えられています。そんな狐の好きなものとして、動物の代わりに油揚げが供えられるようになりました。

そこから油揚げ料理が「稲荷」と呼ばれるようになり油揚げで包んだお寿司をいなり寿司と呼ぶように。保育園では午後のおやつに『こぎつねごはん』を食べる予定です。

#### ●バレンタインデー <2月14日>

バレンタインデーは、恋人や夫婦が愛を祝う「愛の日」として様々な国で知られています。キリスト教カトリックの「聖バレンタイン」に由来するお祝いです。バレンタインにハート型のチョコレートなどのお菓子をプレゼントします。バレンタインデー当日は、たいうぐみさんが心(ハート)を込めた『クッキー』を手作りして各

### 旬の食材

はくさい、こまつな、みずな、  
ブロッコリー、カリフラワー、  
かぶ、だいこん、  
いちご、りんご、きんかん、  
たら、さば、ぶり、ひらめ



### ～節分にまつわる食べもの～

#### ◎炒り大豆(豆)

豆は「魔目」や「魔滅」と書いていたことから、魔よけの力があると言われていました。邪気が生じる=鬼、という考えから、その鬼を追い払うために豆まきをするようになったそうです。

「炒り大豆」だと、「炒る」が鬼を「射る」意味となりより鬼を追い払えます。鬼は外で玄関外へ豆をまき、福は内で家の中に豆をまいたら、家にまいたほうの福豆を年の数だけ食べて無病息災を願います。

誤嚥事故の防止のため、5歳以下の子どもは豆まきの「炒り大豆」は食べないように、消費者庁から注意喚起されています。

ご家庭で豆まきをする際にはご注意ください。

#### ◎恵方巻

江戸時代からの商人の縁起食で、節分に商売繁盛を願って食べられていました。当初は大阪でのみの風習で、「丸かぶり寿司」などと呼ばれていました。恵方巻の「恵方」は年の福を司る方角で、その年の方角に向かってなにかすることが縁起良いとされていたので、恵方を向いて食べると願いがかなうと言われていました。今年の恵方は【西南西】です。さらに、太巻きを一本丸ごと最後まで食べきるまで黙って食べないと運が逃げてしまうので心の中で願い事を思いながら言葉を発さずに食べると良いです。

#### ◎いわし・柊(ひいらぎ)

西日本や一部の地域では、「節分いわし」「やいかかし」といって、塩焼きにしたいわしの頭を柊の枝に刺して玄関や軒先に飾る風習が古くから続いています。いわしの匂いとトゲトゲの柊の組み合わせが鬼を嫌がらせ、家に鬼が入らない「魔除け」や「厄除け」の意味があります。



### ひなまつりの行事について

今年度のひなまつり行事の日程が、2月28日に変更となったため、お昼の行事食を28日に行います。おやつは、食べやすさを考慮して、桜餅の代わりに“どら焼き”にします。