

令和7年2月分献立予定表

佐野市保育園

日	曜	乳児 午前おやつ	主食	献立名	午後おやつ	からだを つくる	力や体温 となる	体の調子 をととのえる	
3	月	むぎちや おかし	ごはん	だいずいりじゃこごはん、いわしのつみれじる スティックきゅうり、せつぶんデザート	ぎゅうにゅう マーラーカオ	福豆、ちりめんじゃこ、つみれ 豆腐、油揚げ、牛乳	米、里芋 マーラーカオ	人参、みつば、大根 牛蒡、葱、しめじ、きゅうり	
4	火	むぎちや おかし	パン	さかなのごまフライ、きゃべつのサラダ くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちや、ヨーグルト たねなしブルー	魚切り身、卵、ハム 牛乳、ヨーグルト	パン、小麦粉、パン粉 油、マヨネーズ	キャベツ、コーン、きゅうり 果物、種抜きブルー	
5	水	むぎちや くだもの	ごはん	とりのしょうがやき、やさいおかかあえ かきたまみそじる	ぎゅうにゅう カステラ	鶏肉、豆腐、卵 牛乳	米、麦、油 カステラ	もやし、ほうれん草 人参、小葱	
6	木	むぎちや おかし	ごはん	マーポとうふ、フロccoliーごまあえ くだもの、むぎちや	ぎゅうにゅう おかし	豆腐、豚挽肉 牛乳	米、麦、油、三温糖 ごま油	玉葱、にら、しめじ フロccoliー、果物	
7	金	むぎちや ヨーグルト	ごはん	ピビンパどん、わかめスープ フルーツゼリー	ぎゅうにゅう くだもの	豚肉、卵、わかめ 牛乳	米、麦、ごま油、油 三温糖	もやし、ほうれん草 人参、ねぎ、果物	
10	月	むぎちや ヨーグルト	ごはん	やきにくライス、そくせきづけ フルーツゼリー、むぎちや	ぎゅうにゅう おこめスイートポテト	豚肉、牛乳	米、油、三温糖 米粉スイートポテト	りんご、玉葱、ピーマン キャベツ、きゅうり	
11	火	けんこくきねんび 							
12	水	むぎちや おかし	ごはん	やきざかな、れんこんとごぼうのきんぴら とうふとたまねぎのみそじる	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	魚切り身、ちくわ 豆腐、油揚げ、牛乳	米、麦、ごま油 米粉スティックケーキ	蓮根、牛蒡、人参 玉葱、えのき	
13	木	むぎちや おかし	めん	ごもくうどん、あおなおひたし チーズ、くだもの、むぎちや	ぎゅうにゅう ミニパン	鶏肉、油揚げ、なると チーズ、牛乳	生うどん、ミニパン	人参、玉葱、しめじ 青菜、果物	
14	金	むぎちや ヨーグルト	ごはん	れんこんいりハンバーグケチャップソース やさいのツナあえ、ベビーパイン、むぎちや	ぎゅうにゅう ココアむしパン	豚挽肉、豆腐、豆乳 ツナ缶、牛乳	米、麦、パン粉 お餅、粉糖、純ココア	蓮根、玉葱、キャベツ 人参、しめじ	
17	月	むぎちや おかし	ごはん	しめじとぶたにくのカレー、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、牛乳	米、麦、じゃが芋	玉葱、人参、しめじ きゅうり、果物	
18	火	むぎちや おかし	パン	さかなのごまフライ、きゃべつのサラダ くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちや、ヨーグルト たねなしブルー	魚切り身、卵、ハム 牛乳、ヨーグルト	パン、小麦粉、パン粉 油、マヨネーズ	キャベツ、コーン、きゅうり 果物、種抜きブルー	
19	水	むぎちや くだもの	ごはん	とりのしょうがやき、やさいおかかあえ かきたまみそじる	ぎゅうにゅう カステラ	鶏肉、豆腐、卵 牛乳	米、麦、油 カステラ	もやし、ほうれん草 人参、小葱	
20	木	むぎちや おかし	ごはん	マーポとうふ、フロccoliーごまあえ くだもの、むぎちや	ぎゅうにゅう かぼちゃきなこ	豆腐、豚挽肉 牛乳、きな粉	米、麦、油、三温糖 ごま油	玉葱、にら、しめじ フロccoliー、果物、かぼちゃ	
21	金	むぎちや ヨーグルト	ごはん	ピビンパどん、わかめスープ フルーツゼリー	ぎゅうにゅう くだもの	豚肉、卵、わかめ 牛乳	米、麦、ごま油、油 三温糖	もやし、ほうれん草 人参、ねぎ、果物	
24	月	てんのうたんじょうび 							
25	火	むぎちや ヨーグルト	パン	とりのカレーふうみあげ、ゆでフロccoliー はくさいのスープ	ぎゅうにゅう おこめクレープ	鶏肉、ベーコン 牛乳	パン、片栗粉、小麦粉 油、米粉クレープ	フロccoliー、白菜 人参、玉葱	
26	水	むぎちや おかし	ごはん	やきざかな、れんこんとごぼうのきんぴら とうふとたまねぎのみそじる	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	魚切り身、ちくわ 豆腐、油揚げ、牛乳	米、麦、ごま油 米粉スティックケーキ	蓮根、牛蒡、人参 玉葱、えのき	
27	木	むぎちや おかし	めん	ごもくうどん、あおなおひたし チーズ、くだもの、むぎちや	ぎゅうにゅう ミニパン	鶏肉、油揚げ、なると チーズ、牛乳	生うどん、ミニパン	人参、玉葱、しめじ 青菜、果物	
28	金	むぎちや ヨーグルト	ごはん	れんこんいりハンバーグケチャップソース やさいのツナあえ、ベビーパイン、むぎちや	ぎゅうにゅう かきなむしパン	豚挽肉、豆腐、豆乳 ツナ缶、牛乳	米、麦、パン粉 蒸しパンミックス粉	蓮根、玉葱、キャベツ 人参、しめじ、かき菜	

○土曜日につきましては、各園対応となります。(参考メニュー・パン、揚げ物等、チーズ等、デザート類、飲み物)

※都合により献立を変更することがあります。

【寒さに負けない体づくりをしましょう】

暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。冬に空気が乾燥しているため寒い時季でもこまめな水分補給が大切です。手洗い、うがい、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけ、風邪などの感染症に負けない元気な毎日を過ごしましょう。

【季節の食事 節分】



節分は、立春、立夏、立秋、立冬と「季節を分ける」という意味で、各季節の始まる前日を指します。特に立春は1年のはじまりとして重要視され、今では立春の前の日を節分と呼んでいます。2025年の立春は2月3日なので、節分は2月2日です。昔から、季節の変わり目は悪いが入りやすいといわれていました。その悪い気を「鬼」にたとえ、鬼を追い出し、福を取り込む行事として節分は定着しています。

福豆・・・「魔の目を射る」「魔を減する」という意味から、「福は内、鬼は外」と声に出しながら煎った豆をまき、病気知らずの1年を過ごせるような年の数だけ福豆を食べます。地域によっては、年の数プラス1粒を食べる風習もあるようです。

恵方巻・・・七福神にちなみ、恵方巻の太巻きには7種類の具材を入れるとよいとされています。2025年の恵方は「西南西やや西」を向いて丸ごと1本を無言で食べると、無病息災や願い事が叶うという言い伝えがあります。



	2月分平均	3才未満児	3才以上児
エネルギー kcal		457	577
たんぱく質 g		19.8	26.2
脂 質 g		14.7	20.8
カルシウム g		230	340
鉄 mg		2.7	2.9
ビタミンC mg		23	29
食塩相当量 g		1.4	1.8