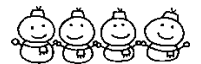




令和7年
2月

きゅうしょくだより




◎印は手作りおやつ

| 日 | 曜 | 給食 (11:30~) | おやつ (2:30~) | 未満児午前おやつ (9:30~) |
|----|---|---|----------------------------|------------------|
| 1 | 土 | みそ煮込みうどん・お浸し・みかん | ・えびせん | ・ビスケット |
| 3 | 月 | おにさん手巻き寿司・焼き麩のすまし汁・みかん | ◎おにケーキ ・牛乳 | ・せんべい ・ミルク |
| 4 | 火 | パン・豆乳鍋風汁・クリスピーカニカマフライ・バナナ・ツナポテサラダ | ◎豆腐ドーナツ ・牛乳 | ・ビスケット ・牛乳 |
| 5 | 水 | パン・肉じゃがコロッケ・ツナサラダ・みかん・ミネストローネ | ・プリン ・ココアミルク | ・ポーロ ・牛乳 |
| 6 | 木 | ご飯・魚のコーンマヨ焼き・グリーンサラダ・オレンジ・とろろ昆布汁 | ◎さつまいもケーキ ・牛乳 | ・白せんべい ・ミルク |
| 7 | 金 | 菜めし・ちくわの二色揚げ・バナナ・冬野菜のみそ汁 | ・ヨーグルト | ・ビスコ ・牛乳 |
| 8 | 土 | 鶏そぼろご飯・青菜とウィンナーのソテー・豆腐とわかめのみそ汁 | ・ポテトチップス | ・せんべい |
| 10 | 月 | 鮭チャーハン・チャプチェ風・りんご・中華風スープ | ◎ポップコーン ・牛乳 | ・せんべい ・ミルク |
| 11 | 火 | 建国記念の日 | | |
| 12 | 水 | 麦ご飯・マーボー豆腐・華風サラダ・みかん・オニオンスープ | ・チーズあられ ・ミルク | ・ポーロ ・牛乳 |
| 13 | 木 | パン・かき揚げうどん・バナナ・ブロッコリーサラダ | ◎たぬきおにぎり | ・白せんべい ・ミルク |
| 14 | 金 | ハヤシライス・卵サラダ・オレンジ | ◎ブラウニーケーキ ・牛乳 | ・ビスコ ・牛乳 |
| 15 | 土 | ロールパン・しょうゆスパゲティー・麩と青菜のスープ | ・せんべい | ・ビスケット |
| 17 | 月 | 麦ご飯・サバのみそ煮・マカロニサラダ・オレンジ・豆腐のみそ汁 | ◎ヨーグルトケーキ ・牛乳 | ・せんべい ・ミルク |
| 18 | 火 | えび天ご飯・ひじきの炒め煮・りんご・具だくさんみそ汁 | ・えびせん ・いちごミルク | ・ビスケット ・牛乳 |
| 19 | 水 | ツナカレーピラフ・エビフライ・レタスのサラダ・オレンジ・イタリアンスープ | ◎クロワッサンサンド ・りんごジュース | ・ポーロ ・牛乳 |
| 20 | 木 | パン・肉団子みそスープ・ポテトのゴマサラダ・バナナ | ・せんべい ・ミルク | ・白せんべい ・ミルク |
| 21 | 金 | ご飯・鶏肉の甘酢あん・ほうれん草の卵和え・オレンジ・大根のみそ汁 | ◎ピザトースト・牛乳 年中・餃子の皮ピザ・牛乳 | ・ビスコ ・牛乳 |
| 22 | 土 | 五目鶏めし・コロコロサラダ・キャベツのみそ汁 | ・さやえんどうスナック | ・せんべい |
| 24 | 月 | 振替休日 | | |
| 25 | 火 | 鮭ごまご飯・ポパイサラダ・りんご・豆腐のすまし汁 | ◎スコーン ・牛乳 | ・ビスケット ・牛乳 |
| 26 | 水 | ご飯・お好み揚げ・千キャベツ・バナナ・豚汁 | ・ベジたべる ・いちごミルク | ・ポーロ ・牛乳 |
| 27 | 木 | パン・ナポリタンスパゲティー・野菜たっぷりサラダ・オレンジ・コーンポテトスープ | ◎いちごのクリームサンド ・牛乳 | ・白せんべい ・ミルク |
| 28 | 金 | 麦ご飯・野菜入り納豆・筑前煮・バナナ・卵入りみそ汁 | ・ごまビス ・ミルク | ・ビスコ ・牛乳 |

今年度も残り2カ月を切りました。この時期は、1年間で1番寒い日が続きます。そして季節の変わり目でもあり、体調を崩しやすくなりますので、手洗い、うがいはもちろんのこと、睡眠とバランスの良い食事で元気に春を迎えましょう。

大豆の栄養

大豆は良質なたんぱく質を含んでいることから「畑の肉」と言われています。肉や魚と同じくらいタンパク質が含まれていて、また必須アミノ酸の「リジン」「アルギニン」も豊富です。さらに成長期に欠かせないカルシウム、鉄分が豊富に含まれています。また、おなかの調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。ビタミン類も豊富で油と合わせて摂ることで吸収が良くなります。大豆は様々な食品に加工され日々の食生活に利用されています。みそ、しょうゆ、きな粉、納豆、豆腐、おからなどの大豆製品は日本人の食卓には欠かせない食べ物です。節分の豆まきをきっかけに大豆製品を知り、積極的に取り入れていきましょう。



節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻」といい、その年の恵方（2025年は西南西）を向いて無言でお願いごとをしながら食べると縁起が良いとされています。ご家庭で子どもと恵方巻を作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

すみれ楽園では、節分メニューとして、給食におにさん手巻き寿司、おやつにおにケーキを食べます。

☆0.1歳児：2/10のポップコーンは、せんべいに変更します。

☆未満児：2/14のブラウニーケーキと2/25のスコーンは、チョコチップ抜きです。2/26のお好み揚げは、イカの入らないかき揚げに変更します。