

令和7年度

2 月 分 給 食 献 立 表

総社保育園

日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
2 月	鍋 パ ー テ ィ ー	牛乳 ビスケット	ミルク ツナマヨトースト
3 火	恵方巻き(わかめおにぎり) いわしのつみれ汁 みかん	牛乳 スティックパン	牛乳 大豆せんべい
4 水	麦ご飯 かぶとわかめのみそ汁 さばのチリソース チャプチェ	牛乳 ウエハース	牛乳 抹茶ホットケーキ
5 木	バターロール 牛乳 きゃべつコーンスープ ササミポーン かぼちゃサラダ	フルーツ牛乳 小魚	お茶 おはぎ
6 金	きんぴら混ぜご飯 豆腐とわかめのすまし汁 ハンバーグ カレー風味ポテトサラダ ゼリー	牛乳 昆布	カルピス ミニケーキ
7 土	肉みそスパゲッティー フルーツヨーグルト	りんごジュース	バナナ

9 月	麦ご飯 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 チキンの和風タルタルソース 大根の五色和え	牛乳 ボーロ	牛乳 カレーまん
10 火	アマランサスご飯 豚肉と大根スープ 鮭の西京焼き ほうれん草とハムのドレッシング和え	牛乳 バナナ	牛乳 さつまいもボール
11 水	建 国 記 念 の 日		
12 木	麦ご飯 さつま芋としめじのみそ汁 すき風肉豆腐 切り干し大根とほうれん草のナムル	牛乳 せんべい	カルピス あんドーナツ
13 金	麦ご飯 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 磯辺揚げ風とり天 小松菜とさつま揚げの炒め煮	牛乳 ビスケット	牛乳 チョコチップクッキー
14 土	焼きそば フルーツサラダ	オレンジジュース	せんべい

16 月	麦ご飯 豚汁 ちくわのごま天ぷら 鉄骨サラダ	牛乳 クラッカー	フルーツ牛乳 ココアクッキー
17 火	麦ご飯 白菜と鶏肉のうまみスープ 真珠蒸し ひじきの五目煮	牛乳 せんべい	カルピス スノーボールクッキー
18 水	トースト ミルク サーモンシチュー カリカリチーズナゲット ブロッコリーたまごサラダ	フルーツ牛乳 昆布	牛乳 アップルパイ
19 木	えび入り八宝菜ラーメン 根菜と鶏肉の含め煮 りんご	牛乳 スティックパン	お茶 ビビンバ風おにぎり
20 金	麦ご飯 白菜となめこのみそ汁 いわしの蒲焼き風 小松菜とコーンツナマヨサラダ	牛乳 ウエハース	牛乳 キャロットケーキ
21 土	お 弁 当 の 日	ヤクルト	せんべい

23 月	天 皇 誕 生 日		
24 火	麦ご飯 もずくと玉ねぎのみそ汁 鶏肉マーマレード焼き ほうれん草のごま和え	牛乳 小魚	カルピス チーズマフィン
25 水	けんちんうどん 肉じゃが みかん	牛乳 クラッカー	牛乳 みそまんじゅう
26 木	カレーライス ブロッコリー・ツナサラダ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小倉サンド
27 金	麦ご飯 のっぺい汁 鮭のみそヨーグルト焼き 炒めごぼうとチーズサラダ	フルーツ牛乳 せんべい	牛乳 おからクッキー
28 土	マーボー丼 胡瓜即席漬 バイン缶	ぶどうジュース	バナナ



令和7年度

2 月 分 給 食 献 立 表

(離乳食)

総社保育園



日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
2 月	人参・かぼちゃがゆ 豆腐とほうれん草スープ 白菜と白身魚のとりみ煮	ビスケット	フレンチトースト風
3 火	白身魚・人参・胡瓜がゆ 大根と人参・ミートボールスープ パナナ	せんべい	にゅうめん
4 水	鶏ミンチ・じゃがいも・人参・ほうれん草がゆ かぶと豆腐のみそ汁 白身魚のオレンジ煮	ビスケット	ホットケーキ
5 木	スティック食パン きゃべつと玉ねぎスープ ササミのケチャップ煮 かぼちゃサラダ	パナナ	人参・いもがゆ
6 金	ブロッコリー・人参・白身魚がゆ 豆腐すまし汁 ハンバーグ ポテトサラダ	ビスケット	かぼちゃ蒸しパン
7 土	肉みそスープスパゲッティ フルーツヨーグルト	せんべい	パナナ

9 月	白身魚・人参・胡瓜がゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 ササミと大根のやわらか煮	ビスケット	ジャムサンド
10 火	かぼちゃ・人参・玉ねぎがゆ 大根そぼろ汁 鮭のみそ焼き じゃが芋のほうれん草和え	パナナ	じゃが芋ボール
11 水	建 国 記 念 の 日		
12 木	大根・人参・ブロッコリーがゆ キャベツと人参のみそ汁 マーボー豆腐	せんべい	人参ドーナツ
13 金	ほうれん草・人参・白身魚がゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ササミの野菜あんかけ	ビスケット	ポテトおやき
14 土	煮込みうどん フルーツサラダ	ビスケット	せんべい

16 月	じゃが芋・玉ねぎ・人参がゆ かぼちゃのみそ汁 白身魚のりんごソース煮	ビスケット	オレンジ蒸しパン
17 火	白身魚・人参・ほうれん草がゆ 白菜とササミのみそスープ ミートボールのトマト煮	せんべい	ポテトみたらし
18 水	スティック食パン サーモンシチュー ハンバーグおろし煮 ブロッコリーサラダ	パナナ	みそまんじゅう
19 木	煮込みうどん 豆腐の五目煮 おろしりんご	せんべい	かぼちゃがゆ
20 金	かぼちゃ・人参・鶏ミンチ・じゃがいもがゆ 白菜と大根のみそ汁 白身魚の照り煮	ビスケット	人参ケーキ
21 土	お 弁 当 の 日	せんべい	せんべい

23 月	天 皇 誕 生 日		
24 火	白身魚・人参・ほうれん草がゆ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ササミのオレンジ煮	ビスケット	グリーン蒸しパン
25 水	けんちんうどん かぼちゃのそぼろ煮 おろしりんご	せんべい	りんご芋煮
26 木	ブロッコリー・人参・かぼちゃがゆ 肉じゃが パナナ	ビスケット	ジャムサンド
27 金	じゃが芋・玉ねぎ・キャベツ・人参がゆ のっぺい汁 鮭のみそ煮	せんべい	ホットケーキ
28 土	じゃが芋・人参がゆ マーボー豆腐 おろしりんご	せんべい	パナナ

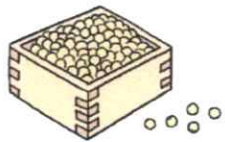


給食だより



令和7年度

2月



大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生の大豆は、独特のにおいや、苦みや渋みがあるため、食べやすくするために、さまざまな工夫がされて、多くの加工品ができました。

いろいろな豆大集合

大豆



加工品に使われる黄大豆のほかにも、青大豆や黒大豆もあります。

いんげん豆



金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。

あずき



赤い色に魔よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。

えんどう



青えんどうは、うぐいす豆、赤えんどうは、みつ豆に使われます。

ひよこ豆



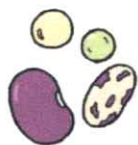
ひよこのような形をしていてガルバンゾーとも呼ばれています。

レンズ豆



ひら豆とも呼ばれ、光学レンズはこの豆が由来といわれています。

大豆レンジャー



もっと
食べよう

まめ

豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。



クファージュシー

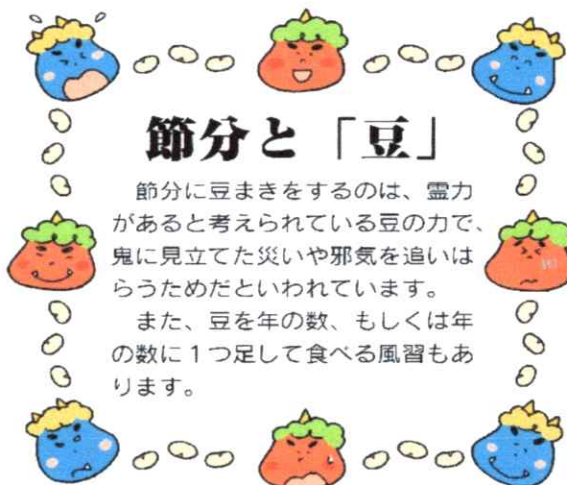


〈材料〉 大人2人+子ども1人

豚肉	80g
酒	小さじ1
人参	60g
水	50ml
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ2
乾燥刻み昆布	5g
油	適量

(作り方)

- ①刻み昆布は水につけて戻し水気をきり、ざくざく切る。人参は千切りにする。
- ②鍋に油豚肉を入れて炒め、酒をふり入れる。
- ③人参を入れ、水、調味料を入れて煮る。人参がやわらかくなったら、刻み昆布を加えて煮る。
- ④ご飯にのせて出来上がり。



節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。

また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

