



# 2月のこんだて

令和7年1月31日

開南幼稚園



新しい年を迎えて1か月があっという間に過ぎました。2月2日は節分です。節分には季節を分けるという意味があります。この季節の変わり目には体調をくずしやすいの



毎日の食事は栄養があり、体を温める食事をとって体調を整えましょう。

日にち (曜日)	献立名	おもな材料			栄養価	
		あか	さいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
3 (月)	麦ごはん ししゃもフライ 大豆と根菜の煮物 みそ汁・果物・牛乳	ししゃも・大豆 味噌・牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉 こんにゃく・砂糖	ブロッコリー・干し椎茸 昆布・人参・ゴボウ 玉ねぎ・えのき・白菜 みかん	399	16.3
4 (火)	さつまいもごはん 鶏肉のみそ焼き 三色和え みそ汁・果物・牛乳	鶏肉・味噌 油揚げ・牛乳	米・もち米 さつまいも・ごま油 砂糖	キャベツ・人参 ほうれん草・もやし 玉ねぎ・大根 パイン	401	16.9
6 (木)	ふりかけごはん 肉じゃが ブロッコリーサラダ 果物・牛乳	豚肉・卵 牛乳	米・麦・砂糖 じゃがいも・糸コン マカロニ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー りんご	411	11
7 (金)	麦ごはん 揚げ豚の三色和え もやしのナムル 果物・牛乳	豚肉・ちくわ 牛乳	米・麦・片栗粉 油・砂糖・白ゴマ ごま油	生姜・ホウレン草 人参・パイン・レタス もやし・小松菜・バナナ	412	13.8
10 (月)	チキンカツカレー コールスローサラダ 果物・牛乳	鶏肉・豚肉 ハム・牛乳	米・麦・じゃがいも パン粉・油・天ぷら粉 カレールー・砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・キャベツ きゅうり・コーン ブロッコリー・りんご	533	19.7
13 (木)	味噌けんちんうどん かぼちゃの甘煮 果物・牛乳	味噌・油揚げ 鶏肉・牛乳	乾めん・こんにゃく かぼちゃ・砂糖	大根・ごぼう・人参 長ネギ・しめじ・パイン	514	11.6
14 (金)	にんじんピラフ 鶏のから揚げ マカロニサラダ 果物・牛乳	鶏肉・卵・ハム 牛乳	米・バター・片栗粉 油・ドレッシング マカロニ・マヨネーズ	人参・玉ねぎ・生姜 レタス・キャベツ きゅうり・みかん	415	14
17 (月)	麦ごはん 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草のごま和え 果物・牛乳	豚肉・卵 ちくわ・味噌 牛乳	米・麦・糸コン 白ゴマ・砂糖	ゴボウ・人参・生姜 玉ねぎ・しめじ ほうれん草・蓮根 バナナ	415	12.9
18 (火)	ふりかけごはん ヘルシーハンバーグ 切り昆布煮 果物・牛乳	豚肉・卵 木綿豆腐・油揚げ 焼ちくわ・牛乳	米・麦・パン粉 ドレッシング こんにゃく・砂糖	玉ねぎ・ひじき・もやし キャベツ・切り昆布煮 人参・枝豆・りんご	380	13.6
20 (木)	麦ごはん おでん 干草和え 果物・牛乳	さつま揚げ 焼ちくわ・卵 ハム・牛乳	米・麦・砂糖 こんにゃく・油	大根・春雨・もやし 人参・キャベツ ほうれん草・パイン	389	16.3
21 (金)	食パン 春巻き・コーンスープ 果物・牛乳	豚肉・牛乳	食パン・春巻きの皮 ごま油・砂糖 片栗粉・油 シチューコーン	もやし・長ネギ・生姜 干し椎茸・レタス 玉ねぎ・みかん	423	15.7
25 (火)	麦ごはん 松風焼き 切干し大根の炒め物 みそ汁・果物・牛乳	豚肉・卵 味噌・油あげ 牛乳	米・麦・白ゴマ パン粉・砂糖	人参・ゴボウ・長ネギ 切干し大根・しめじ 枝豆・玉ねぎ・白菜 りんご	417	16
27 (木)	ひじきごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 人参しりしり 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 ツナ・牛乳	米・もち米 マヨネーズ 砂糖	芽ひじき・しめじ 人参・ゴボウ・にんにく キャベツ・ブロッコリー バナナ	404	16.7
28 (金)	あんかけやきそば 揚げぎょうざ 野菜スープ 果物・牛乳	豚肉・ベーコン 牛乳	やきそば麺・油 ぎょうざ皮・片栗粉	玉ねぎ・人参・もやし 白菜・干し椎茸 小松菜・パイン	546	21.2

※ 材料入荷により献立の一部が変更になる場合があります。

栄養士主任・佐藤美砂代、調理師主任・武藤ひとみ

## 2月2日は節分です

節分には豆まきをして、鬼(邪気)を追い払い、福を招きます。また、数え歳のかすだけ豆を食べると、一年を元気に過ごせると言われています。「大豆」は畑の肉と言われるほど植物性たんぱく質が多い食品です。よく噛んで、ふだんの食事にも取り入れて食べましょう。

