

2025年 2月 幼稚園給食献立表

須磨浦幼稚園

日付	曜日	献立名	おやつ	材 料 名		
				(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
1	土	ごはん 牛乳 ハンバーグ マカロニサラダ 小松菜と卵のコンソメスープ	☆ゼリー ヤクルト	米・砂糖・マカロニ・ マヨネーズ・ぶどうゼリー	ミックスベジタブル・小松菜・人参	ハンバーグ(牛・鶏)・卵・ 牛乳・ヤクルト
3	月	めん 牛乳 くぶりがえきゅうぎょうび> ミートソース風スバグティ かにクリームコロッケ&ブロッコリー ゼリー	☆いちごロール ジュース	スバグティ・油・砂糖・ ぶどうゼリー・ロールケーキ	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ 黄ピーマン・トマト・ ブロッコリー・ジュース	豚肉・大豆たんぱく・ かにクリームコロッケ・牛乳
4	火	ごはん 牛乳 変わりおちし寿司 チキンナゲット 花魁とほうれん草のすまし汁 大豆きなこクッキー	☆ミニピザ風 ジュース	米・油・花魁・小麦粉・ マーガリン・砂糖・ ギョーザの皮・マヨネーズ	ちらしずしの素(人参、れんこん、 筍、干瓢、干しいたけ)・たくあ ん・枝豆・ほうれん草・人参・玉 葱・コーン・ニンニク・ジュース	さけ・桜でんぶ・卵・ チキンナゲット・きな粉・ 卵・大豆水煮・牛乳・ シーチキン・チーズ
5	水	ふりかけ ごはん 牛乳 ハンバーグのケチャップ煮 マカロニサラダ 小松菜と卵のコンソメスープ	☆ワッフル ジュース	米・砂糖・片栗粉・ マカロニ・マヨネーズ・ ワッフル	玉葱・ミックスベジタブル・ 小松菜・人参・ジュース	ハンバーグ(牛・鶏)・卵・ 牛乳
6	木	ごはん 牛乳 ピーマン肉詰めフライ&イカリングフライ 大根とかにかまのサラダ わかめと豆腐のみそ汁	☆オレンジゼリー ヤクルト	米・油・砂糖	大根・キャベツ・インゲン・人参・ コーン・わかめ・ オレンジジュース・みかん缶	ピーマン肉詰めフライ (豚)・イカリングフライ・ かにかまぼこ・豆腐・味噌・ 牛乳・ゼラチン・ヤクルト
7	金	ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢だれ 金平ごぼう ちんげん菜とうす揚げのみそ汁	☆アメリカンドッグ ジュース	米・小麦粉・油・砂糖・ 片栗粉・こんにゃく・ ごま油・白ごま・ ホットケーキミックス	ごぼう・人参・インゲン・ ちんげん菜・玉葱・ジュース	鶏肉・あげ・味噌・牛乳・ 卵・ウインナー
8	土	ごはん 牛乳 焼肉丼 ほうれん草と麩のみそ汁 オレンジ	☆カスタードシュークリーム ジュース	米・油・麩・シュークリーム	キャベツ・玉葱・人参・インゲン・ コーン・ほうれん草・オレンジ・ ジュース	牛肉・味噌・牛乳
10	月	ごはん 牛乳 エビカツ 春雨サラダ 豚汁	☆ぶどうゼリー ヤクルト	米・油・春雨・さといも・ こんにゃく・砂糖	わかめ・インゲン・人参・ 黄ピーマン・ごぼう・大根・白菜・ 青葱・ぶどうジュース・巨峰缶	エビカツ・豚肉・あげ・ 味噌・牛乳・ゼラチン・ ヤクルト
12	水	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 切干大根とちくわの炒め煮 小松菜と麩のみそ汁	☆バームクーヘン ジュース	米・油・片栗粉・砂糖・ ごま油・白ごま・麩・ バームクーヘン	切干大根・人参・インゲン・ 小松菜・ジュース	豆腐ハンバーグ・ちくわ・ 味噌・牛乳
13	木	パン 牛乳 白身魚のチーズパン粉焼き ミモザサラダ コーンスープ	☆スイートポテトの包み揚げ ジュース	イエローロールパン・ パン粉・油・さつまいも・ マーガリン・砂糖・ ギョーザの皮・小麦粉	パセリ・カリフラワー・キャベツ・ 枝豆・人参・玉葱・コーン・ ジュース	ほき・チーズ・卵・牛乳
14	金	めん 牛乳 イタリアンスバグティ ハート型コロッケ カリフラワーと枝豆のサラダ パレンタインクッキー	☆ツナロールサンド ジュース	スバグティ・油・小麦粉・ マーガリン・砂糖・ ロールパン・マヨネーズ	玉葱・ピーマン・黄ピーマン・ トマト・コロッケ・カリフラワー・ ブロッコリー・キャベツ・コーン・ 人参・ジュース	豚肉・卵・牛乳・シーチキン
15	土	ごはん 牛乳 ケチャップライス ほうれん草と玉ねぎのコンソメスープ ゼリー	☆いちごマーブルパン ジュース	米・油・りんごゼリー・ いちご食パン	玉葱・ミックスベジタブル・ ほうれん草・人参・ジュース	ウインナー・牛乳
17	月	ごはん 牛乳 カレーライス 花野菜サラダ オレンジゼリー	☆ベビーあんドーナツ 牛乳	米・じゃがいも・油・ カレーフレーク・ オレンジゼリー・ドーナツ	玉葱・人参・カリフラワー・ ブロッコリー・キャベツ・コーン	豚肉・牛乳
18	火	パン 牛乳 ハンバーグのデミソースかけ スバグティサラダ かぶとベーコンのクリームスープ	☆ももゼリー ヤクルト	ロールパン・砂糖・片栗粉・ スバグティ・マヨネーズ	キャベツ・玉葱・枝豆・人参・ かぶ・ミックスベジタブル・ ももジュース・黄桃缶	ハンバーグ(牛・鶏)・ ベーコン・牛乳・ゼラチン・ ヤクルト
19	水	ごはん 牛乳 鱈の塩麹焼き 小松菜ともやしのおかか和え 大根とうす揚げのみそ汁	☆ホットドッグ ジュース	米・砂糖・塩麹・油・ ロールパン	小松菜・緑豆もやし・白菜・人参・ コーン・大根・キャベツ・玉葱・ ジュース	さわら・かつおぶし・あげ・ 味噌・牛乳・ウインナー
20	木	ごはん 牛乳 チキンカツ キャベツのサラダ わかめとうすまき麩のみそ汁	☆バターチーズケーキ ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ うすまき麩・ スポンジケーキ・バター	キャベツ・インゲン・人参・ 赤ピーマン・コーン・わかめ・ 玉葱・ジュース	鶏肉・味噌・牛乳・チーズ
21	金	ごはん 牛乳 豚肉のごま味噌焼き 五目ひじき豆 豆腐とほうれん草のすまし汁 ごはん	☆ポテトフライチーズ風味 ジュース	米・砂糖・白ごま・油・ こんにゃく・じゃがいも	ひじき・れんこん・人参・きぬさ や・ ほうれん草・パセリ・ジュース	豚肉・味噌・大豆水煮・ 豆腐・牛乳・チーズ
22	土	ごはん 牛乳 親子丼 具だくさんみそ汁 りんご	☆シエルケーキ ヤクルト	米・さつまいも・シエルケ ーキ	玉葱・キヌサヤ・大根・ごぼう・ 人参・ほうれん草・リンゴ	鶏肉・鶏卵・味噌・牛乳・ ヤクルト
25	火	ふりかけ ごはん 牛乳 豚肉の中華炒め 春巻 ちんげん菜と麩のみそ汁	☆フルーチェムース ジュース	米・油・ごま油・麩	だけのご・キャベツ・玉葱・人参・ 黄ピーマン・赤ピーマン・ ピーマン・木くらげ・ちんげん菜・ イチゴジャム・ジュース	豚肉・春巻(豚・鶏)・ 味噌・牛乳・フルーチェ・ 生クリーム
26	水	めん 牛乳 カレーラーメン 蒸しシューマイ パイン缶	☆シエルケーキ ジュース	ラーメン・じゃがいも・油・ カレーフレーク・片栗粉・ シエルケーキ	玉葱・人参・グリーンピース・ 青葱・パイン缶・ジュース	豚肉・ シューマイ(豚・鶏)・牛乳
27	木	めん 牛乳 鶏肉と野菜の卵とじうどん 海鮮シューマイ みかん缶	☆しらすと菜めしのおにぎり 牛乳	うどん・油・米	白菜・玉葱・小松菜・人参・ しいたけ・みかん缶・菜めし	鶏肉・卵・海鮮シューマイ・ 牛乳・しらす
28	金	ごはん 牛乳 豚丼 ほうれん草と麩のみそ汁 ゼリー	☆カスタードシュークリーム ジュース	米・砂糖・麩・ ぶどうゼリー・ シュークリーム	玉葱・キャベツ・インゲン・人参・ ほうれん草・ジュース	豚肉・味噌・牛乳

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2025年



# 給食だより



2月3日は「立春」です。暦（こよみ）のうえでは春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。手洗い・うがいをしっかりと行い、バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけて、毎日を元気に楽しくすごしましょう。



## 2月2日は「節分」です

節分とは、「季節を分ける」という意味があります。節分の日には、「鬼は外、福は内」と豆をまき、このときにまかれた豆を自分の年の数食べることで、一年の無病息災をねがいます。豆の当て字を「魔滅」（まめ）と書き、昔から大豆には災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。



※節分豆は、誤嚥・窒息などの事故を引き起こす可能性がある食材であるため食べる際は十分注意してください。

## 大豆パワーで元気にすごそう!!

大豆は、肉と同じようにタンパク質が豊富なことから“畑の肉”といわれています。他にも、カルシウムや鉄分・ビタミンB1・Eなど現代人に不足しがちな栄養が多く含まれています。豆腐などの大豆製品を食事に取り入れましょう。



## 「体内リズム」と「生活リズム」

生活リズムが崩れると、からだところのバランスが保てなくなります。バランスをよくするために、まず“朝食”をとることがとても大切です。夕食が遅いと朝寝坊をして時間がなく、また、朝になってもおなかが空かなくて朝食を食べられないなど、悪いリズムができてしまいます。早寝早起きの習慣を身につけましょう。

