



2月 給食献立予定表

2025年度

かすが保育園
いちご保育室

日	曜	9時おやつ	主食	副食	3時おやつ	6時おやつ
2	月	牛乳 ビスケット	中華丼	小松菜サラダ スープ	牛乳 エビせんべい	麦茶 チーズ クラッカー
3	火	ヨーグルト	ごはん	生揚げのそぼろ煮 きのことささみのサラダ みそ汁	麦茶 鬼まんじゅう	牛乳 ビスコ
4	水	牛乳 Caせんべい	煮込みうどん	鯖のみそ漬け 青菜のおかか和え	牛乳 クッキー	麦茶 ふりかけごはん
5	木	牛乳 クラッカー	パン ブティナチュール	冬野菜のミネストローネ タラボテサラダ チーズ	おにぎりの日	牛乳 せんべい
6	金	牛乳 オレンジ	麦ごはん	鶏のからあげ キャベツとわかめのチョレギサラダ はんぺんのすまし汁	牛乳 パン・オ・レザン	麦茶 アスパラビスケット
7	土	牛乳 クッキー	ちゃんぽんラーメン	ひじきしゅうまい みかん	麦茶 クラッcker	牛乳 さつまいもチップス
9	月	牛乳 ウエハース	ごはん	豚肉のににくみそ炒め ナムル 中華コーンスープ	牛乳 せんべい	麦茶 動物ビスケット
10	火	ヨーグルト	わかめうどん	鶏むね肉のマヨネーズ焼 ほつれん草のこま和え	麦茶 煮干し りんごチップス	牛乳 クッキー
12	木	牛乳 ビスコ	鶏ごぼうごはん	さわらの塩焼き キャベツのゆかり和え みそ汁	牛乳 アメリカンドッグ	麦茶 せんべい
13	金	牛乳 クッキー	カレーライス	プロッコリーとミニトマトのサラダ バナナ 牛乳	麦茶 いちごムースカップ	麦茶 ウエハース
14	土	♪☆ か す が の つ ど い ☆♪				
16	月	牛乳 干し芋	麦ごはん	鶏肉のねぎみそ焼き 春雨サラダ すまし汁	牛乳 エビマヨトースト	麦茶 アスパラビスケット
17	火	牛乳 せんべい	ミートソース スパゲティ	フレンチサラダ いちご 牛乳	麦茶 大根のツナ煮	麦茶 クラッcker
18	水	牛乳 クラッcker	ごはん	豚肉の塩だれ炒め もやしと水菜の和え物 みそ汁	牛乳 ビスケット	麦茶 ゆかりごはん
19	木	ヨーグルト	ふりかけごはん	肉豆腐 ごぼうサラダ すまし汁	麦茶 きなこにぎり	牛乳 パン・オレ
20	金	チーズ りんごチップス	パン キャロットロール	鮭フライのタルタルソース コーンクリーミーサラダ スープ	牛乳 Caせんべい	麦茶 干し芋
21	土	牛乳 エビせんべい	ごはん	肉じゃが 白菜の塩昆布和え みそ汁	麦茶 クッキー	牛乳 肉まん
24	火	牛乳 動物ビスケット	関西風たぬきうどん	かじきのみそバター焼き 五色きんぴら	牛乳 ウエハース	麦茶 みかん
25	水	ヨーグルト	麦ごはん	豚肉のパン粉焼き 人参サラダ すまし汁	誕生会おやつ	牛乳 Caせんべい
26	木	麦茶 クッキー	ごはん	大根のそぼろ煮 ちくわとわかめの酢の物 みそ汁	牛乳 スイーツサンド	麦茶 さつまいもチップス
27	金	牛乳 バナナ	パン デュラムファイン	豆乳コロッケ マカロニサラダ(きゅうり) スープ	麦茶 チーズ クラッcker	牛乳 クッキー
28	土	牛乳 せんべい	親子丼	キャベツの塩昆布和え すまし汁	牛乳 ビスケット	麦茶 干し芋

大豆のおはなし

節分で豆を撒くのは、豆が「魔滅(魔を滅ぼす)」に通じ、鬼の目を射る「魔目(まめ)」という語呂合わせ。ではなぜ大豆なのでしょう。それは、大豆が五穀の一つで古来より強い靈力が宿ると信じられていたからです。撒く大豆は必ず炒った豆を使います。撒いた後拾い忘れて、のちに芽が出ると縁起が悪い、節分で払ったはずの厄(鬼)が落ちた豆から目を出して育ってしまう=「災いが芽吹く」のを防ぐため、それと美味しく食べるため(笑)

だそうです。今年の節分は、このようなことを意識して行ってはいかがでしょうか。

さて、その大豆ですが「瘤の肉」と呼ばれるほど栄養満点な食材。子どもの成長に欠かせない良質なタンパク質をはじめ食物繊維とカルシウム、鉄分、ビタミンB群、イソフラボンなど私たちの健康をサポートする様々な栄養素が含まれています。肉に比べて脂質が少なくカロリーも低いので肥満の予防にもつながります。

そして、なんといっても肉や魚に比べて安価なものが多く、家計にやさしいのです。

食卓への取り入れ方として、まずは一品プラスしてみる・・・冷奴、納豆などいつもの料理にプラスしてみる・・・ポテトサラダに蒸し大豆を入れる、など



ご家庭でもぜひ大豆製品を積極的に食卓に取り入れてみましょう。

