

# 令和7年 2月給食だより たけやまの森保育園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
1	土	せんべい お茶 七分づき米	いり鶏 味噌汁 果物(りんご)	クッキー みかん お茶	鶏肉 さつま揚げ 味噌	油 砂糖 クッキー	こんにやく・人参・ごぼう いんげん・玉葱・しめじ 青菜・みかん
3	月	クッキー お茶 七分づき米	大豆と野菜のかき揚げ 茹でブロッコリー 節分つみれ汁 果物(いよかん)	恵方巻き お茶	イワシすりみ 豆腐・水煮大豆 竹輪・干しエビ ツナ缶	油、小麦粉 砂糖・焼きのり マヨネーズ 七分づき米	大根・人参・ごぼう・長葱 青菜・生姜・ブロッコリー 玉葱・ピーマン
4	火	クラッカー 牛乳 七分づき米	治部煮 味噌汁 果物(りんご)	凍り豆腐のポーロ 牛乳	鶏肉・車麩 油揚げ・味噌 凍り豆腐・牛乳 無調整豆乳	砂糖・油 片栗粉 グラニュー糖 黒砂糖	しめじ・人参 いんげん・キャベツ 万能葱
5	水	煮干し お茶 食パン	魚のピザ焼き 人参とみかんのサラダ 野菜たっぷり洋風スープ 果物(いよかん)	カラフルごはん 牛乳	魚 ピザ用チーズ 干しエビ 牛乳	ごま油 七分づき米 白ごま	玉ねぎ・ピーマン・パプリカ赤 キャベツ・しめじ 青菜・人参・みかん缶
6	木	チーズ お茶 七分づき米	おでん ささみと青菜の塩昆布和え りんご	焼きそば 牛乳	卵・鶏肉 厚揚げ ささみ 豚挽肉・牛乳	ごま油 白ごま 蒸し中華めん 油	大根・こんにやく・昆布 青菜・人参・玉ねぎ もやし・キャベツ・青のり りんご
7	金	ウエハース お茶 七分づき米	とんかつ 甘酢和え 味噌汁 果物(いよかん)	バナナきな粉 牛乳	豚肉・卵 油揚げ 味噌 牛乳・きな粉	小麦粉 パン粉 油 砂糖	キャベツ・きゅうり・人参 もやし・万能葱 バナナ
8	土	せんべい 牛乳 七分づき米	凍り豆腐の卵とじ チンゲン菜のスープ 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	鶏挽肉・卵 凍り豆腐 油揚げ ヨーグルト	油 砂糖 パン	玉葱・人参・こんにやく えのきたけ・万能葱 チンゲン菜
10	月	ウエハース お茶 七分づき米	豚肉の味噌漬焼き 茹で野菜 すまし汁 果物(いよかん)	クラッカーサンド 牛乳	豚肉 麩・味噌 牛乳 クリームチーズ	砂糖・油 クラッカー ジャム	キャベツ・人参 ピーマン えのきたけ・万能葱
12	水	クラッカー 牛乳 七分づき米	冬野菜カレー ポパイサラダ 果物(いよかん)	黄桃入りヨーグルト お茶	豚肉 牛乳 スキムミルク プレーンヨーグルト	じゃがいも 油・はちみつ バター・小麦粉 砂糖	玉葱・人参・大根・白菜 りんご・キャベツ・生姜 青菜・コーンホール缶 もやし・黄桃缶・にんにく
13	木	煮干し お茶 七分づき米	豚しゃぶうどん 大根きんぴら 果物(りんご)	もちもちチーズ 牛乳	豚肉・無調整豆乳 さつま揚げ 凍り豆腐 粉チーズ・牛乳	干しうどん 油・砂糖 ごま油 白玉粉	人参・白菜・長葱 大根・こんにやく れんこん・いんげん
14	金	クッキー お茶 七分づき米	豆腐の五目焼き 春雨のさっぱり和え 味噌汁 果物(いよかん)	お豆腐ショコラ 牛乳	豆腐・鶏挽肉 ツナ缶・味噌 無調整豆乳 牛乳	春雨、さつまいも 片栗粉・砂糖・純ココア 油・上新粉・白ごま アーモンドパウダー	万能葱、生姜、ひじき 人参、きゅうり 大根、しめじ
15	土	せんべい お茶 七分づき米	いり鶏 味噌汁 果物(りんご)	クッキー みかん お茶	鶏肉 さつま揚げ 味噌	油 砂糖 クッキー	こんにやく・人参・ごぼう いんげん・玉葱・しめじ 青菜・みかん
17	月	クッキー お茶 七分づき米	大豆と野菜のかき揚げ 茹でブロッコリー つみれ汁 果物(いよかん)	ジャムパン 牛乳	イワシすりみ 豆腐・水煮大豆 竹輪・干しエビ 牛乳	油、小麦粉 ジャム パン	大根・人参・ごぼう・長葱 青菜・生姜・ブロッコリー 玉葱・ピーマン
18	火	クラッカー 牛乳 七分づき米	治部煮 味噌汁 果物(りんご)	凍り豆腐のポーロ 牛乳	鶏肉・車麩 油揚げ・味噌 凍り豆腐・牛乳 無調整豆乳	砂糖・油 片栗粉 グラニュー糖 黒砂糖	しめじ・人参 いんげん・キャベツ 万能葱
19	水	煮干し お茶 食パン	魚のピザ焼き 人参とみかんのサラダ 野菜たっぷり洋風スープ 果物(いよかん)	カラフルごはん 牛乳	魚 ピザ用チーズ 干しエビ 牛乳	ごま油 七分づき米 白ごま	玉ねぎ・ピーマン・パプリカ赤 キャベツ・しめじ 青菜・人参・みかん缶
20	木	チーズ お茶 七分づき米	おでん ささみと青菜の塩昆布和え りんご	焼きそば 牛乳	卵・鶏肉 厚揚げ ささみ 豚挽肉・牛乳	ごま油 白ごま 蒸し中華めん 油	大根・こんにやく・昆布 青菜・人参・玉ねぎ もやし・キャベツ・青のり りんご
21	金	ウエハース お茶 七分づき米	とんかつ 甘酢和え 味噌汁 果物(いよかん)	バナナきな粉 牛乳	豚肉・卵 油揚げ 味噌 牛乳・きな粉	小麦粉 パン粉 油 砂糖	キャベツ・きゅうり・人参 もやし・万能葱 バナナ





# 令和7年 2月給食だより たけやまの森保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
22	土	せんべい 牛乳 七分づき米	凍り豆腐の卵とじ チンゲン菜のスープ 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	鶏挽肉・卵 凍り豆腐 油揚げ ヨーグルト	油 砂糖 パン	玉葱・人参・こんにゃく えのきたけ・万能葱 チンゲン菜
25	火	チーズ お茶 七分づき米	すき焼き風煮 味噌汁 果物(りんご)	芋かんてん せんべい 牛乳	豚肉、焼き豆腐 麩、味噌 無調整豆乳 牛乳	しらたき、砂糖 さつまいも せんべい	白菜、人参、長葱 しめじ、青菜 粉寒天
26	水	クラッカー 牛乳 七分づき米	冬野菜カレー ポパイサラダ 果物(いよかん)	黄桃入りヨーグルト お茶	豚肉 牛乳 スキムミルク プレーンヨーグルト	じゃがいも 油・はちみつ バター・小麦粉 砂糖	玉葱・人参・大根・白菜 りんご・キャベツ・生姜 青菜・コーンホール缶 もやし・黄桃缶・にんにく
27	木	煮干し お茶 七分づき米	豚しゃぶうどん 大根きんぴら 果物(りんご)	もちもちチーズ 牛乳	豚肉・無調整豆乳 さつま揚げ 凍り豆腐 粉チーズ・牛乳	干しうどん 油・砂糖 ごま油 白玉粉	人参・白菜・長葱 大根・こんにゃく れんこん・いんげん
28	金	クッキー お茶 七分づき米	豆腐の五目焼き 春雨のさっぱり和え 味噌汁 果物(いよかん)	お豆腐ショコラ 牛乳	豆腐・鶏挽肉 ツナ缶 無調整豆乳 牛乳	春雨、さつまいも 片栗粉・砂糖・純ココア 油・上新粉・白ごま油 アーモンドパウダー	万能葱、生姜、ひじき 人参、きゅうり 大根、しめじ

※ 野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。

※ 献立は都合により、変更することがあります。

## ☆今月の平均栄養給与量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
月～土曜日	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
幼児	506	21.5	15.8	283	2.1	198	0.38	0.37	24	1.4
乳児	626	25.1	17.7	268	2.9	231	0.48	0.42	35	1.7

※午前おやつは乳児クラスのみです。

※(果物)は乳児クラスです。



お茶でうがいをすると風邪予防になるのか？  
緑茶には『カテキン』と呼ばれる成分が含まれています。  
この『カテキン』には抗菌作用があり、風邪にも効果があると言われてます。  
風邪予防の為に緑茶でうがいを試してみてもいいと思います。

## おやつとの量と与える時間

おやつからとる栄養量は一日の食事量の10～15% (100～200kcal程度)です。おやつでどんなに身体に良いものを食べたとしても、一日何回も食べたり、子どもが食べたいだけ与えてはいけません。  
以下のことは注意するようにしましょう。

- 一日1～2回
- なるべく昼食と夕食の中間(3時)にとる
- 食事の直前には与えない



## おやつ役割って？

子ども達はおやつ時間が大好きです。おやつは子ども達にとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。

しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません

おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは、大切な食事と考えましょう。

