

2025年2月



教育部 献立表



令和7年1月31日
志太こども園
栄養士 下山 奈津美

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名 (調味料は記載されていません)	行事
3月	大豆ごはん いわしのかば焼き ほうれん草とコーンのごま酢和え 春雨スープ 節分ボーロ	425 18.7 12.2 1.8	米 大豆 油揚げ しらす干し なら いわし ほうれん草 人参 コーン ごま チンゲン菜 春雨 鶏卵 ボーロ	節分献立  
4火	麦ご飯 スパイシーチキン キャベツサラダ けんちん味噌汁	415 17.6 13.5 1.5	五分つき米 麦 鶏肉 りんご にんにく 生姜 小麦粉 キャベツ 胡瓜 人参 みかん缶 干しぶどう 人参 いんげん 豚肉 竹輪 豆腐 葉ねぎ	
5水	麦ご飯 豆腐ハンバーグ 人参グラッセ 白菜と豚肉のスープ	446 18.1 13.3 1.2	米 麦 豚肉 豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 鶏卵 パン粉 スキムミルク 小麦粉 人参 バター 白菜 小松菜 春雨 豚肉	
6木	お弁当の日			
7金	麦ご飯 レバーのケチャップ煮 ささみと胡瓜の中華和え 豆腐と油揚げの味噌汁 バナナ	445 21.8 13.2 1.4	五分つき米 麦 豚レバー 生姜 鶏肉 小麦粉 ケチャップ ソース 人参 玉葱 鶏ささ身 胡瓜 人参 ごま 豆腐 油揚げ 葉ねぎ バナナ	
10月	麦ご飯 黒はんぺんフライ 納豆和え物 白菜の豆乳味噌汁 みかん	417 19.3 11.2 1.4	米 麦 黒はんぺん 小麦粉 パン粉 納豆 胡瓜 ハム チーズ 人参 白菜 しめじ 人参 豚肉 豆乳 スキムミルク みかん	
12水	カレーうどん お魚はんぺん 棒棒鶏 りんご	446 19.9 12.4 1.7	うどん 豚肉 玉葱 人参 カレールウ なんと ほうれん草 白ねぎ タラすり身 とうもろこし 枝豆 米粉 切干大根 人参 胡瓜 鶏ささ身 マヨネーズ ごま りんご	
13木	麦ご飯 ほうれん草とベーコンのオムレツ 蓮根と竹輪のきんぴら 中華風コーンスープ	400 14.6 13.4 1.6	五分つき米 麦 ほうれん草 ベーコン 玉葱 鶏卵 チーズ バター ケチャップ 蓮根 竹輪 人参 コーン 玉葱 ハム パセリ	
14金	麦ご飯 さばと玉葱のみそ煮 南瓜おからサラダ 呉汁	407 19.0 13.6 1.4	五分つき米 麦 さば 玉葱 生姜 赤味噌 南瓜 おから 胡瓜 干しぶどう ごま マヨネーズ ヨーグルト スキムミルク 大豆 鶏肉 切干大根 人参 しめじ 玉葱 油揚げ 葉ねぎ 豆乳	
17月	食パン 鶏肉のトマトチーズ焼き キャベツとツナのサラダ 白菜のミルクスープ	361 23.4 14.8 1.3	食パン 鶏肉 トマト チーズ キャベツ 玉葱 胡瓜 ツナ 白菜 しめじ じゃが芋 人参 ベーコン 牛乳 スキムミルク	
18火	麦ご飯 豚肉のしょうが焼き もやしの彩り和え 厚揚げと大根の味噌汁	385 19.5 14.4 1.4	五分つき米 麦 豚肉 生姜 玉葱 ピーマン もやし なら 人参 鶏卵 ごま 大根 厚揚げ えのきだけ 白ねぎ 豆乳	
19水	麦ご飯 味噌おでん 魚介ナゲット 納豆サラダ ぼんかん	433 16.3 12.4 1.3	米 麦 大根 じゃが芋 こんにゃく 竹輪 焼豆腐 黒はんぺん 昆布 赤味噌 あじ いわし たら いか たちうお 玉葱 生姜 ケチャップ 納豆 マヨネーズ ほうれん草 人参 ぼんかん	
20木	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 カラフル骨太サラダ 味噌汁	422 19.0 14.1 1.5	五分つき米 麦 鶏肉 生姜 にんにく マカロニ ツナ 鶏卵 赤ピーマン 黄ピーマン 胡瓜 マヨネーズ スキムミルク パセリ なめこ わかめ 白ねぎ	
21金	麦ご飯 ハムチーズサンド 春雨サラダ 里芋と小松菜の味噌汁 ヨーグルト	467 18.5 13.9 1.8	五分つき米 麦 ハム チーズ 小麦粉 パン粉 春雨 鶏ささ身 もやし 胡瓜 里芋 小松菜 油揚げ 豆乳 スキムミルク ヨーグルト	





日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名 (調味料は記載されていません)	行事
25 火	麦ご飯 鶏肉のカレー焼き ブロッコリーの和風マヨネーズ 押し麦のミルクスープ	426	五分つき米 麦	
		22.1	鶏肉 生姜 にんにく カレー粉 小麦粉	
		13.2	ブロッコリー マヨネーズ ツナ	
		1.6	コーン ベーコン 玉葱 ジャガイモ 麦 牛乳 スキムミルク	
26 水	スパゲティーミートソース 白身魚フリッター いんげんとささ身の胡麻マヨネーズ バナナ	360	スパゲティー 鶏肉 豚肉 レバー 玉葱 人参 スキムミルク ケチャップ トマト バター パセリ	
		21.6	たら 片栗粉	
		9.3	いんげん 鶏ささ身 ごま マヨネーズ	
		1.2	バナナ	
27 木	麦ご飯 白身魚の和風ムニエル ひじきとツナのサラダ ほうれん草の豆乳味噌汁	380	五分つき米 麦	
		19.6	しいら 小麦粉 バター	
		12.6	ひじき 玉葱 いんげん ツナ マヨネーズ ごま	
		1.2	ほうれん草 えのきたけ 白ねぎ 豆腐 油揚げ 豆乳	
28 金	ハンバーガー スマイルポテト パンプキンスープ ゼリー	470	パン 鶏肉 豚肉 玉葱 にんにく 生姜 チーズ ケチャップ 中濃ソース レタス トマト 胡瓜	
		17.7	ジャガイモ	
		11.4	南瓜 玉葱 人参 コーン 牛乳 パセリ ベーコン スキムミルク	
		1.5	人参 みかん ゼラチン	

畑での野菜の収穫や業者納品の関係で、献立が変更になる場合があります。
 半日保育・休園などの予定は、園だよりと照らし合わせてご覧ください。
 新しく食べる食材が給食に出て心配な方は、担任にお声かけください。



この印のある時はスプーンを持たせてください。

食育ニュース

1年で一番寒い時期ですが、子どもたちは元気いっぱい！
 3学期になり空っぽの食缶が各クラスから戻ってくるようになり、とっても嬉しくなります。
 2025年の立春は、2月3日。
 立春は冬と春の分かれる節目の日である「節分」の翌日で「寒さがあけて春に入る日」いわば春の初日です。
 木の芽や花のつぼみは少しずつふくらみはじめ、すぐそこまで新しい季節が近づいてきています。
 このワクワク感を給食でも味わえるよう、今月も旬を沢山いただきます。



1月 食育活動

☆ 年長クラス 「お魚解体ショー」 ☆

1月9日、年長クラスにお魚博士を迎えて、大きな「ぶり」をさばく様子を見学しました。大きな「ぶり」が登場するとみんなびっくり！お魚の先生がさばきながら魚は「エラ」があることで、水の中でも呼吸して泳いでいることなど、魚の体の中の働きについてわかりやすくお話してくれました。最後にはさばいた「ぶり」を焼いていただきました。魚が苦手だった子もおいしい！と食べるのができたり、質問コーナーでもいっぱい質問したりと興味をもってくれたのではないかと思います。これをきっかけに、いろいろな食材にも興味をもち、「命」をいただくという感謝の気持ちを持ってくれたらいいなと思います。



「ぶり」大きいね



「ぶり」とってもおいしい！



お魚について先生にいろいろな質問をしました。



☆ 年少クラス おにぎりお弁当づくり ☆

自分たちでおにぎりを握りました。最初にラップに包んだご飯を両方の手で重ねて「ぎゅっぎゅっ」と握るよ、と説明すると、興味津々に聞いてくれました。次はいよいよ自分たちで握る番です。「ぎゅっぎゅっ」といながら丸く握る子から、三角にしようと頑張る子、いろいろな形のおにぎりが出来上がりました。最後はお弁当パックに給食のおかずとおにぎりを自分たちで入れてクラスでレジャーシートを敷いてお弁当パーティーにして食べました。みんな楽しくおにぎりを作ることができました。



どんな形にしようかな？



おにぎり完成！



おかずは唐揚げとポテト、ブロッコリーサラダにしました。



遠足みたい！

