



# 献立予定表

(令和7年2月)

城里町ななかいこども園

※毎日午前中のおやつとして、牛乳がです。

※都合により献立が変更になることがあります。

日	曜日	献立	材料	おやつ	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1	土	ごはん・みそ汁・ミートボール・ポテトサラダ・果物		ヨーグルト	581	15.6	14.7	1.89
2	日			節分				
3	月	たぬきうどん・南瓜のミルクそぼろ煮 果物	ソフト麺・鶏肉・わかめ・あげ玉・なると・醤油・みりん・南瓜・鶏挽肉・牛乳・バナナ	ジャムサンド	573	21.9	11.5	2.14
4	火	パン・パンブキンスープ・煮込みハンバーグ 春雨サラダ・果物	はちみつパン・パンブキンスープ・牛乳・合いびき肉・玉ねぎ・豆腐・卵・しめじ・ピーマン・人参・トマト 春雨・トマトの水煮缶・胡瓜・ハム・キウイ	わかめおにぎり	683	26.5	20	2.91
5	水	ごはん・みそ汁・白身魚のピカタ さつまいもときのこの甘辛炒め	ごはん・大根・玉ねぎ・油揚げ・白身魚・卵・粉チーズ・サツマイモ・エリンギ・グレープフルーツ	菓子	482	27.1	8.8	1.91
6	木	麻婆豆腐丼・マカロニサラダ・果物	ごはん・もち麦・豆腐・豚挽肉・茄子・椎茸・ねぎ・マカロニ・人参・胡瓜・ハム・マヨネーズ・りんご	キャロットケーキ	612	18.5	21.6	1.51
7	金	ごはん・さつま汁・納豆・切り干し大根の煮物 果物	ごはん・豆腐・鶏肉・人参・ごぼう・ねぎ・納豆・切り干し大根・油揚げ・いんげん・オレンジ	フライドポテト	486	17.7	14	1.66
8	土	ごはん・みそ汁・唐揚げ・コールスローサラダ・果物		ヨーグルト	573	22.9	18.4	1.73
9	日							
10	月	けんちんうどん・スパニッシュオムレツ 果物	ソフト麺・豚肉・ねぎ・人参・大根・里芋・ごぼう・油揚げ・じゃが芋・玉ねぎ・ほうれん草・ウィンナー・卵 スライスチーズ・バナナ	鮭おにぎり	630	22.4	18	2.02
11	火	建国記念の日						
12	水	ごはん・みそ汁・鯖の竜田揚げ もやしの塩昆布和え・果物	ごはん・じゃが芋・玉ねぎ・わかめ・鯖・もやし・青菜・塩昆布・りんご	ウィンナーロールサンド	594	22.2	19.6	2.24
13	木	ドライカレー・南瓜のサラダ・果物	ごはん・もち麦・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸・茹で卵・南瓜・胡瓜・ハム・マヨネーズ グレープフルーツ	みたらしポテト	565	16.6	18.1	1.33
14	金	ピザ・ワナンスープ・キャベツのツナ和え 果物	(ぞう組・きりん組・強カ粉・玉ねぎ・ウィンナー・ミニトマト・ピーマン・チーズ)(ひよこ組・肉団子・ごはん) ワナタン・青梗菜・椎茸・ねぎ・青菜・キャベツ・ツナ缶・コーン・炒り胡麻・オレンジ	食育 ピザ作り(ぞう組) プリン	683	23.6	24.2	2.37
15	土	カレーライス・マカロニサラダ・果物		スティックパン	606	14.9	16.6	1.26
16	日							
17	月	味噌ラーメン・焼売・果物	中華麺・キャベツ・もやし・人参・豚肉・ほうれん草・ねぎ・茹で卵・焼売・バナナ	蒸しパン	519	21.1	15.4	1.91
18	火	パン・コーンスープ・白身魚のフライ ひじきのサラダ・果物	バターロールパン・コーンポタージュ・牛乳・白身魚フライ・トマト・乾ひじき・胡瓜・キャベツ・コーン 和風ドレッシング・キウイ	おかかおにぎり	595	20.5	20.8	2.44
19	水	ごはん・みそ汁・筑前煮・肉野菜炒め 果物	ごはん・キャベツ・えのき・大根・人参・里芋・ごぼう・絹さや・椎茸・豚肉・ピーマン・りんご	毎月19日は食育の日 大学芋	581	19.7	18.6	2.27
20	木	三色どんぶり・にんじんしりしり・果物	ごはん・もち麦・鶏挽肉・卵・キャベツ・人参・ツナ缶・バナナ	ココア蒸しパン	577	21.1	14.4	1.88
21	金	ごはん・みそ汁・豚肉の胡麻照り焼き 青菜のナムル・果物	ごはん・青菜・白菜・厚揚げ・豚もも肉・黒胡麻・ほうれん草・人参・もやし・オレンジ	ヨーグルト	470	20.1	10.8	1.63
22	土	ごはん・みそ汁・鯖の味噌煮・マカロニサラダ・果物		ジャムサンド	537	15.9	13.1	1.59
23	日	天皇誕生日						
24	月	振替休日						
25	火	パン・シチュー・はんぺんフライ 切り干し大根のサラダ・果物	米粉パン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・鶏肉・はんぺん・チーズ・小麦粉・卵・切り干し大根 シチューの素・小松菜・キウイ	昆布おにぎり	707	29.2	17.9	2.8
26	水	ごはん・かき玉汁・焼き鮭 高野豆腐の煮物・果物	ごはん・卵・ニラ・えのき・鮭・高野豆腐・人参・干し椎茸・りんご	チーズじゃが丸	529	21.7	15.9	1.64
27	木	ハヤシライス・カレーマリネ・果物	ごはん・もち麦・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・トマトの水煮缶・ハヤシルー・茹で卵・キャベツ・胡瓜 グレープフルーツ	お好み焼き	582	19.3	19	2.25
28	金	ごはん・みそ汁・鶏肉の和風ピカタ ほうれん草のなめたけ和え・果物	ごはん・茄子・玉ねぎ・油揚げ・鶏もも肉・卵・ほうれん草・なめたけ瓶詰め・かつお節・オレンジ	菓子	534	22	16.1	1.89
3-5月月間平均給与栄養量					577	20.3	17.2	1.90
					14.00%	28.80%		

## 大豆から作れている食品を紹介

## 福を呼ぶ豆まき (2月2日) 節分

節分とは「季節の変わり目」という意味で『立春』『立夏』『立秋』『立冬』の前日を指します。しかし現在では、節分といえば**立春の前日**のみを指します。春は1年の始まりとして特に大切にされたようです。そのため、春の始まる前の日、冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになったそうです。

### 「畑のお肉」大豆のおはなし

大豆は畑の肉と言われるように、肉にも匹敵する良質なタンパク質が多く含まれています。しかもそのタンパク質は、体に取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含む優れたもの。私たちの身近にはたくさんの大豆製品があります。毎日の食事に積極的に取り入れていきましょう。

### なんで節分に恵方巻を食べるの？

恵方巻とは節分の夜に食べると縁起が良いとされる巻き寿司のこと。大阪発祥の風習で、**福を巻き込むように**という願いが込められているそう。また、**鬼の金棒に見立てて鬼を退治する**という意味や、節分の**豆まきの「まき」**にかけているなどの説がある。

今年の方角は  
西南西

「福茶レシピ」  
①フライパンで大豆を煎る  
②器に①と梅干1個塩昆布小さじ1を入れ、熱湯を注

## 朝ご飯の重要性

朝ご飯は眠っている体を目覚めさせ、一日を元気に過ごすための重要な役割があります。毎日栄養の偏った朝食をとっていると、栄養失調や低体重など、身体の発達にも影響が及ぶ可能性があるため注意が必要です。

## 栄養バランスの基礎

5大栄養素は大きく3つの役割に分類することができます。私たちの生命を維持しています。一汁三菜を基本とした食事をする事で5大栄養素をまんべんなく摂取しやすくなります。

- ・主食・・・ごはん・パン・うどんなど
- ・主菜・・・肉・魚・大豆製品
- ・副菜・・・野菜・きのこ・海藻

1品で**たくさんの具材を使用する**など工夫をして栄養バランスを取りましょう。**朝食をとることで体温が上昇し、活動に必要な**

