





日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ( )は1・2歳
20 木	ごはん 鯖のカレー煮 じゃがベーコン 大根のみそ汁	米(50g)／さば(40),料理酒(0.2),さとう(2),濃口しょうゆ(3),みりん(1),純カ レー粉(0.1)／じゃがいも(40),たまねぎ(10),ショルダーベーコン(5),にんじん (5),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1)／うすあげ(3),だいこん(20),たまねぎ(15), にんじん(5),白ねぎ(5),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 たべっ子パイビーおやさい えびスナック	563(535) 22.5(21.6) 19.8(19.6) 1.9(1.7)
21 金	ごはん チャンプルー すまし汁 焼きのり(3~5歳)	米(50g)／木綿豆腐(50),豚もも肉(20),たまねぎ(30),チンゲンサイ(10),にん じん(10),なたねサラダ油(1),さとう(2),淡口しょうゆ(2),料理酒(0.5),食塩 (0.1),こしょう／うすあげ(3),たまねぎ(20),にんじん(10),あおねぎ(5),えのき だけ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)／米(25),もち 米(15),みそ(3),さとう(2),みりん(1),なたねサラダ油(2)	◎牛乳 ◎むらさきいものおせんべい 牛乳 五平餅	577(484) 21.1(17.8) 15.6(13.8) 0.7(0.6)
22 土	ミートスパゲティー 豆腐のすまし汁	スパゲティ (50g),豚ミンチ肉(30),たまねぎ(50),にんじん(7),なたねサラダ油 (1),トマトピューレ (デルタ) (20),トマトチップ (10),カットソー(1.5),さとう(1.5), 食塩(0.1),こしょう／木綿豆腐(20),じゃがいも(15),にんじん(5),チンゲンサイ (5),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎元氣野菜入りソフトせん 牛乳 元氣水族館のなかまたち ソフトせんべい塩味	516(466) 21.1(18.6) 17.9(16.7) 0.4(0.3)
25 火	ごはん マーボー豆腐 わかめスープ	米(60g)／木綿豆腐(55),豚ミンチ肉(20),たまねぎ(15),にんじん(5),あおねぎ (3),干しいだけ(0.5),しょうが(0.1),にんにく(0.1),とりがらスープ(1.5),なた ねサラダ油(2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みそ(4),ごま油(0.3),てんぷん(1.5), 食塩(0.1),こしょう／糸かまぼこ(10),干しわかめ(0.3),たまねぎ(20),にんじん (6),えのきだけ(6),とりがらスープ(3),食塩(0.1),こしょう,淡口しょうゆ(1)／ 小麦粉(25),ベーキングパウダー(0.5),さとう(7),スキムミルク(3),レモン果汁(6),なた ねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎1歳からのサッポロポテト 牛乳 レモン蒸しパン	619(510) 23.9(20.1) 18.7(16.5) 1.4(1.2)
26 水	パーカーパン ホキのムニエル 洋風ひじき 豆のクリームスープ	パーカーパン(1個)／ホキ(40),食塩(0.1),こしょう,小麦粉(4),無塩バター(2)／ 芽ひじき(1.5),にんじん(7),ピーマン(3),コーン(5),にんにく(0.2),オリーブ油 (0.5),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(1),ショルダーベーコン(7),白いんげ ん豆ペースト(20),たまねぎ(35),じゃがいも(20),にんじん(5),無塩バター (1.5),食塩(0.1),こしょう,とりがらスープ(4),牛乳(20),スキムミルク(3),生ク リーム(1.5)／米粉(15),てんぷん(6),にんじん(10),にら(5),納豆(5),濃口しょう ゆ(0.8),ごま油(0.8),濃口しょうゆ(2.5),米酢(1),さとう(1)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 米粉のチヂミ みかん	595(515) 27.2(24.2) 17.0(15.5) 2.0(1.6)
27 木	わかめごはん お好みあげ 豆腐のすまし汁 焼きのり(3~5歳)	米(50g),炊き込みわかめ(1.2)／さくらえび(20),キャベツ(30),あおねぎ(7),た まご(5),ごま(1),小麦粉(10),てんぷん(6),食塩(0.1),なたね油(5),トンカツソ ース(4)／木綿豆腐(20),にんじん(10),たまねぎ(10),ごまつな(5),干しわかめ (0.2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 元氣恐竜ものがたり アンパンマンぶくっとコーンしお味	535(492) 17.8(16.2) 16.9(15.7) 1.8(1.6)
28 金	ごはん 鱈のバター醤油焼き 白菜の炒め煮 さつまいものみそ汁	米(50g)／とろあじ(40),料理酒(0.2),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(1),無塩 バター(2)／はくさい(35),にんじん(10),うすあげ(3),なたねサラダ油(0.3),さ とう(1),濃口しょうゆ(1.5)／さつまいも(20),たまねぎ(15),ごまつな(6),にん じん(5),しめじ(5),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎むらさきいものおせんべい 牛乳,エースコイン 満月ボン りんご	531(464) 20.7(19.5) 15.3(14.6) 1.9(1.6)

※材料の都合により、献立を変更することがあります

## 節分「鬼は外～！福は内～！」



立春（冬と春の季節の分かれ目）の前日の夜に災いや邪気をもたらす鬼を  
追い払い、福を招くために豆まきをする伝統行事です。  
2025年は2月2日です。

○節分豆 … 霊力をもつといわれる豆で、病や災いをはらい、その豆を  
食べることで力をいただけるといわれています。  
豆まきを楽しみにしているご家庭も多いと思いますが、  
乾いた豆類は子どもの窒息や誤嚥などの危険があるため、  
注意が必要です。



○柊イワシ … イワシの頭に柊をさしたものを、家の玄関の前に飾り、  
魔除けをする風習です。鬼は、葉にトゲがある柊と、  
イワシの焼いた煙や匂いを嫌い近づかないとされています。



○恵方巻 … その年の恵方に向かい“縁を切らないように”願いを念じながら、  
“福が逃げないように”無言で丸かぶりして1本を食べります。  
江戸時代末期に大阪の商人が商売繁盛を祈って行っていたと言われており、  
大阪府の郷土料理です。  
2025年の恵方は西南西です。



## <食品ロスを減らすためにできること～お買い物編～>

食べ残し、売れ残りや期限が近いなどの理由で食べられるのに  
捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。  
日本の食品ロス量は、年間472万トン、一人あたり毎日おにぎり1個を捨てている計算です。

- 買い物前に食材をチェックする  
▷▷▷メモ書きやスマホ等で冷蔵庫の中身の撮影し、買い物時の参考に
- 必要な分だけ買う  
▷▷▷まとめ買いを避け、必要な分だけ買って食べる



- 期限表示を知って、賢く買う  
▷▷▷棚の奥から商品を取ることもありますが、すぐ使う食品は棚の手前から取る  
消費期限：「安全に食べられる期限」のこと。サンドイッチやケーキ、肉などいたみやすい食品に表示。  
賞味期限：「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のこと。スナック菓子や缶詰など、いたみにくい食品に表示。  
一度開封してしまった場合は期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。



今月の栄養価(2月)

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3才以上児	570	23.3	17.2	320	2.2	232	0.36	0.61	23	4.8	1.5
目標量	575	19~29	13~20	270	2.5	220	0.32	0.36	23	3.6	1.6以下
3才未満児	511	21	16.3	316	1.8	211	0.31	0.57	19	3.9	1.3
目標量	470	16~24	11~16	220	2.3	190	0.25	0.30	20	3.2	1.5以下

### 食育クイズ

大豆を粉にすると何になる  
でしょう？

- きな粉
- 小麦粉
- 片栗粉

① きな粉

炒った大豆の皮をむいて粉にしたもの  
のがきな粉です。小麦粉は小麦、片栗  
粉はかたくりやじゃがいもが原料です。