

2月 給食だよ!

2025年度 南行徳せいわ保育園



暦の上では立春を迎え、日差しにわずかな春の兆しを感じる季節となりました。しかし、2月は一年で最も寒さが厳しく、空気も乾燥するため体調を崩しやすくなります。かぜやインフルエンザに負けず、毎日を元気に過ごすためには、食事が大切です♪バランスよくいろいろなものを食べて、睡眠をよくとるようにしましょう☆



鬼は外、福は内！！節分の豆パワーと注意点



2月3日頃は「季節の変わり目(節分)」です。日本では、病気や災害といった悪いもの(鬼)を追い払うために、炒った大豆をまく風習がうまれました。豆をまいて、悪いものを追い出し、良い一年を迎えましょう。また、豆まきのあとは、年の数だけ豆を食べますね。豆(大豆)には、元気な体をつくるたんぱく質や、お腹のおそうじをしてくれる食物繊維がたっぷり！豆をしっかり食べて、病気に負けない体づくりをしましょう。

※節分の豆は子どもにとって誤嚥しやすい食品の1つです。豆まきをした後は、小さな子どもが拾って口に入れないように、豆の後片付けを徹底しましょう。特に小さな乳幼児のいるご家庭は注意が必要です。



☆フォローアップミルク・哺乳瓶のやめ時について☆



昨年実施した嗜好調査アンケートにて、フォローアップミルクおよび哺乳瓶のやめ時についてのご質問がありました。フォローアップミルクはもともと牛乳の代用品として作られており、3歳くらいまで飲んでも良いとされています。牛乳では不足しやすい鉄分やビタミンなどが摂取できるよう調整されており、補助食品のような扱いとなります。離乳食がしっかりと進み、様々な食品から栄養が摂れていればフォローアップミルクは必要なくなります。フォローアップミルクを飲むことで満腹になり、逆に食事がきちんと摂れなくなってしまう場合がありますので注意が必要です。1歳6か月頃になったら「ミルクで栄養を摂る」ことから「食事で栄養を摂る」ことにシフトていきましょう。また、牛乳は1歳を過ぎれば摂取可能です。保育園では1歳6か月までは人肌程度に温めた牛乳を、それ以降は冷たい牛乳を提供しています。現在では全員、冷たい牛乳を問題なく飲めていますので、保育園がお休みの日もぜひ飲ませてあげてくださいね。



哺乳瓶についてですが、日本小児歯学会では「1歳6か月を目安に哺乳瓶を卒業することが望ましい」とされています。長期間哺乳瓶を使用することで、歯並びが悪くなったり、虫歯になるリスクが高まるためです。またしっかりと歯が生えていれば乳首部分を噛んで破損・誤飲するリスクもありますので、コップを使用するようにしましょう。

夜に哺乳瓶を欲しがるお子さんもいます。これは哺乳瓶が精神安定剤となっていることが多いようです。いきなり無理に取り上げればお子さんの心のバランスを崩してしまう恐れがあります。この場合は急に取り上げず、事前に「哺乳瓶はもうすぐバイバイだよ」と優しく話して聞かせ、できる限り納得させましょう。特に初めのうちは激しく泣いてしまうかもしれません。しかし、かわいそうだから、と途中で与えてしまうとかえって哺乳瓶への執着が強くなってしまうことがあります。お子さんが哺乳瓶を使わずに過ごせたことを十分に褒め、お兄さんお姉さんへの一歩を踏み出したことを親子で喜び合えるといいですね。



給食室より

1月8日のおやつは「年明けうどん」でした。新年に食べるこのうどんは、清らかな心や新しいスタートを表しており、赤い食材(今回は人参)を添えることで、紅白の縁起物として楽しむ文化があります。



今年もたくさん食べて、元気に過ごしましょう！



先月の人気メニュー

きな粉豆乳パンケーキ

【材料(子ども1人分)】

きな粉	5g
ベーキングパウダー	1g
豆乳	30g
小麦粉	15g
砂糖	1.5g
油	0.5g



【作り方】

- 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・きな粉は泡立て器などでよく混ぜる。
- ①に豆乳(量は調整してください)を入れて混ぜ、油を熱したフライパンまたはホットプレートで弱火で焼いていく。

市販のホットケーキミックスにきな粉を加え、豆乳を加えてもOK！おやつだけでなく、朝ごはんにもおすすめです。



2月

リトルキャラクター	星 食	3色食品群			3色食品群以外の使用食材			1~2歳児			3~5歳児			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前おやつ(1~2歳児のみ)	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	午前おやつ(1~2歳児のみ)	アレルギー	アレルギー	
1 日	鶏肉と野菜のごまみそ丼 さつま芋のソース煮 すまし汁(ソーメン・万能ねぎ)	ごま・酢・さつま芋・ソーメン・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 味噌	さかな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	ヨーン・しめじ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・かしら風調味料・酒・出汁・醤油・精製塩	牛乳	531 kcal 20.1 g 17.9 g 78.0 g 1.4 g	牛乳成分・小麦 アレルギー アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	
2 月	鉄分強化！ぶりかけご飯 カツオフレイの二段巻 大根と人参のおかか煮 みそ汁(じやが芋・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・スパゲッティ・花・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 味噌	カラスカレ・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	オレンジ・トマト・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	ケチャップ・みりん・出汁・醤油・精製塩	牛乳	479 kcal 20.2 g 20.3 g 58.3 g 1.2 g	牛乳成分・小麦 アレルギー アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	
3 火 祝日	●鬼さんライス スパゲッティ・花・花ふ	ご飯・さつま芋・スパゲッティ・花・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 味噌・汁(インゲン・花ふ) フルーツ(りんご)	ソナフレーク缶・牛乳・豆乳・味噌	インゲン・さくら・ヨン・きんこ・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参	チキン・ベーキングパウダー・みりん・風調味料・酒・出汁・醤油・精製塩	牛乳	531 kcal 18.4 g 16.3 g 83.8 g 1.2 g	牛乳成分・小麦 アレルギー アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	
4 水	ご飯 白えりタラのねぎ風味焼き かぼちゃと鶏肉のとろみ煮 みそ汁(もやし・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・マカロニミック スパゲッティ・花・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 味噌	ソロイトラ・牛乳・豆乳・味噌	オレンジ・かぼちゃ・パナ・ロコリ・もやし・カム・人参・万能ねぎ	みりん・風調味料・酒・出汁・醤油・精製塩	牛乳	452 kcal 19.6 g 11.7 g 71.3 g 0.9 g	牛乳成分・小麦 アレルギー アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	
5 木	ご飯 厚揚げと野菜のさつぱり炒め 切り大根とゆりの和え物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ)	イチゴジャム・ご飯・じやが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 味噌	ヨーグルト・牛乳・厚揚げ・豚肉・味噌	きゅうり・コーン・人参・切干大根	ベーキングパウダー・酒・出汁・醤油・酢	牛乳	525 kcal 17.6 g 17.6 g 78.2 g 1.1 g	牛乳成分・小麦 アレルギー アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	
6 金	ご飯 助宗タラのごま炒め 粉豆腐とキャベツの炒り煮 みそ汁(大根・もやし) フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・マヨドレ・砂糖・片栗粉・油 味噌	スケソウラ・チーズ・牛乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・パナ・もやし・玉ねぎ・人参・水菜・大根	おりゆう・みりん・風調味料・酒・出汁・醤油	牛乳	478 kcal 19.4 g 14.9 g 71.7 g 1.2 g	牛乳成分・小麦 アレルギー アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	
7 土	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 豆腐と根菜の煮物 みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	ごま油・ご飯・パン・砂糖・小麦粉・油 味噌	かかみ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	こぼうなめこ・ひんご・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・出汁・醤油・精製塩	牛乳	560 kcal 21.0 g 21.5 g 77.8 g 1.0 g	牛乳成分・小麦 アレルギー アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	
8 日	ご飯 鶏のみそ煮 鶏ののみそ煮 うどん・ごま・ご飯・砂糖・片栗粉・油 味噌	うどん・ごま・ご飯・砂糖・片栗粉・油 味噌	牛乳・鶏レバー・鶏肉・味噌	いんかく・チキン・玉ねぎ・人参・大根	タリーワ・風味調味料・酒・出汁・醤油・精製塩	牛乳	499 kcal 31.7 g 13.8 g 70.3 g 1.4 g	牛乳成分・小麦 アレルギー アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	
9 月	ご飯 鶏肉と野菜のうみ煮 かぶのコン・サラダ みそ汁(ゆうめん・ソーメン・ごぼう)	ごま油・ご飯・ソース シソ・砂糖・小麦粉・油 味噌	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぶ・かぼちゃ・クリン・ピース・コーン・ごぼう・玉ねぎ	ベーキングパウダー・みりん・風調味料・酒・出汁・醤油・精製塩	牛乳	507 kcal 19.2 g 15.7 g 77.4 g 1.3 g	牛乳成分・小麦 アレルギー アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	
10 火	ご飯 白えりタラの碳風味焼き 冬野菜とさとうきの煮物 みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・パター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 味噌	ソロイトラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	あおさ粉・りんご・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん・風調味料・酒・出汁・醤油・精製塩	牛乳	481 kcal 20.8 g 15.8 g 68.1 g 1.8 g	牛乳成分・小麦 アレルギー アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	
11 水	豚肉の野菜あんかけ丼 さつま芋と人参のサラダ みそ汁(かず・長ねぎ)	ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油 味噌	さかな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	えのき茸・かず・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん・風調味料・酒・出汁・醤油・精製塩	牛乳	455 kcal 18.1 g 15.2 g 66.8 g 0.8 g	牛乳成分・小麦 アレルギー アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	
12 木	鉄分強化！ぶりかけご飯 助宗タラのオニオンソース丼 炒りおひめ 具ださん汁(鶏肉・チキン・味噌・焼ふ) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 味噌	かかみ・牛乳・油揚げ・洛巣・ビーフィーチーズ・CaFe	チキン・玉ねぎ・ひじき・ほれん草・りんご・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん・風調味料・酒・出汁・醤油	牛乳	460 kcal 20.6 g 12.2 g 73.7 g 1.4 g	牛乳成分・小麦 アレルギー アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	
13 金 バントル	●パンクイック・チキン・ハヤシライス キヤバソのソナラダ スープ(豆腐・じやが芋) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じやが芋・砂糖・油 味噌	ソナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	オレンジ・キーマ・ピーナッツ・玉ねぎ・人参・バナナ	SB・ヤンの玉子さば味噌・出汁・醤油・精製塩	牛乳	522 kcal 20.6 g 17.6 g 67.6 g 2.0 g	牛乳成分・小麦 アレルギー アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	
14 土	あつあつかうどん うどん・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 味噌	うどん・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 味噌	牛乳・豆乳・豚肉・油揚げ・茹小豆苗	ほうれん草・りんご・人参・大根・長ねぎ	ベーキングパウダー・みりん・風調味料・酒・出汁・醤油・精製塩	牛乳	428 kcal 18.7 g 14.9 g 58.2 g 1.3 g	牛乳成分・小麦 アレルギー アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	
15 日	鶏肉と野菜のごまみそ丼 さつま芋のソース煮 すまし汁(ソーメン・万能ねぎ)	ごま・ご飯・さつま芋・ソーメン・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 味噌	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	ヨーン・しめじ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん・風調味料・酒・出汁・醤油・精製塩	牛乳	529 kcal 20.1 g 17.9 g 77.5 g 1.4 g	牛乳成分・小麦 アレルギー アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	牛乳成分・小麦 アレルギー	
年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量	当月平均給与栄養量	当月平均給与栄養量	当月平均給与栄養量	当月平均給与栄養量	当月平均給与栄養量	当月平均給与栄養量	当月平均給与栄養量	当月平均給与栄養量	当月平均給与栄養量	当月平均給与栄養量	当月平均給与栄養量	
3~5歳	エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギー/kcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	エネルギー/kcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	エネルギー/kcal	たんぱく質g	
3~5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6/満	609	24.6	19.1	90.7	1.6	585/24.1/16.2/85.5/1.6/満	609	24.6	19.1	90.7	1.6	585/24.1/16.2/85.5/1.6/満	609
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4/満	493	20.1	16.1	71.9	1.3	485/20.1/13.5/71.0/1.4/満	493	20.1	16.1	71.9	1.3	485/20.1/13.5/71.0/1.4/満	493

リトルキャラクター	星 食	3色食品群			3色食品群以外の使用食材			1~2歳児			3~5歳児		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	午前おやつ(1~2歳児のみ)	アレルギー	アレルギー
16 月	牛	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
17 火	牛	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
18 水	牛	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
19 木	牛	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
20 金	牛	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
21 土	牛	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
22 日	牛	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
23 月	牛	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
24 火	牛	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
25 水	牛	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
26 木	牛	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
27 金	牛	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
28 土	牛	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

*3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくなるためです。

*3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。

*調味料等のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りません。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定立候表」でご確認ください。

*2歳児の食事は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養量になります。

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくなるためです。

*3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。

*調味料等のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りません。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定立候表」でご確認ください。

*2歳児の食事は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養量になります。

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくなるためです。

*3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。

*調味料等のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りません。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定立候表」でご確認ください。

*2歳児の食事は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養量になります。

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくなるためです。

*3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載おります。

*調味料等のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りません。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定立候表」でご確認ください。

*2歳児の食事は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養量になります。

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくなるためです。

*3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。

*調味料等のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りません。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定立候表」でご確認ください。

*2歳児の食事は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養量になります。

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくなるためです。

*3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載おります。

*調味料等