

魚 食 だ よ り

2025.2

新しい年を迎えて1ヵ月があっという間に過ぎました。天気のいい日には、園庭から子どもたちの元気な声が聞こえます。暦の上では、春が近づいていますが、まだまだ寒い2月となりそうです。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、毎日の食事ですっかりと栄養のあるものを食べて春を迎えましょう。



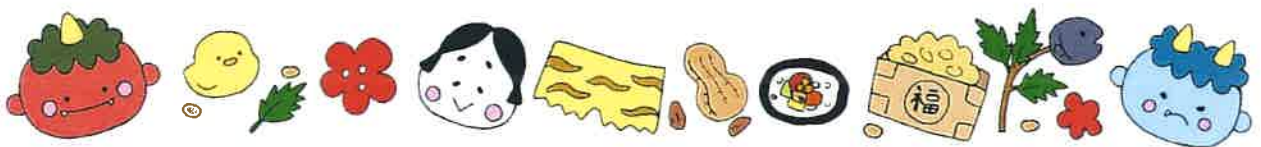
今年の節分は2月2日です

日本の気候や暮らしの中から生まれた日本の独自の暦の一つに節分があります。節分というと2月3日をイメージされる方も多いと思いますが、今年は2月2日になります。節分は日付で決められているわけではなく、“立春の前日”を指しており、今年の立春は2月3日であるため、日付が変わったのです。

保育園の給食では、鬼の顔をかたどった「納豆そぼろ丼」、おやつには「おにまんじゅう」を提供します。

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気)を払い、福を呼び込むために行います。大豆は生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず炒った豆を使います。

今年の恵方は西南西です。恵方巻を食べて、無病息災を願いましょう。



2月はさわらがおすすめです！

サワラは春に外海から瀬戸内海に入ることから、春漁の魚とされ、「鯖」と書いて「サワラ」と呼ばれています。しかし、旬であるとされる季節は春だけではありません。関西でのサワラは「春」、一方関東では「冬」に旬を迎えます。この時期のサワラは、産卵を控えているために雑食性になり、豊富な餌を摂取します。その結果、春とは違い脂がしっかりと乗っており、口当たりが非常に濃厚です。

サワラは出世魚で、大きくなるにつれて、サコシ→ヤナギ→サワラと呼び名を変えます。また、スピード出世魚とも呼ばれ、生後1ヵ月半では10cmを越えてきます。

サワラは癖がなく、食べやすいのが特徴です。刺身や焼き魚だけでなく、天ぷらにしても美味しく食べる事が出来ます。ぜひご家庭でも、サワラを取り入れてみてはいかがでしょうか。



2025年2月

献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 15 土	ごはん 豚肉の柳川風 ポテトサラダ かぶのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/ぶた肉 たまねぎ ごぼう にんじん なたね油 三温糖 しょうゆ 本みりん/じゃがいも きゅうり コーン りんご酢 食塩 マヨネーズ/かぶ たまねぎ 米みそ かぶの葉/食パン バター 白すりごま あおのり/おしゃぶりこんぶ/みかん/牛乳	ごまラスク おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	焼きうどん くだもの 麦茶
03 月	納豆そぼろ丼 鮭のりんごソースかけ きゃべつの海苔和え 春雨わかめスープ	白米 とり肉 たまねぎ 挽きわりなっとう ごま油 三温糖 しょうゆ 酒 スライスチーズ 焼のり にんじん/さけ 酒 食塩 しょうが 小麦粉 なたね油 りんご しょうゆ 酒 レモン/キャベツ にんじん コーン 三温糖 しょうゆ きざみのり/はるさめ はくさい ねぎ カットわかめ こんぶ食塩 洋風スープ/さつまいも 三温糖 小麦粉 米粉 食塩/チーズ/デコボン/麦茶	おにまんじゅう チーズ くだもの 麦茶	ウエハース くだもの 麦茶
04 18 火	ごはん 豆腐ステーキそぼろあんかけ かぼちゃの煮物 もやしのナムル 石狩汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび /とうふ 食塩 片栗粉 なたね油 とり肉 にんじん たまねぎ なたね油 三温糖 しょうゆ 酒 かつお節 片栗粉 ほうれんそう/かぼちゃ 三温糖 しょうゆ/もやし コーン カットわかめ しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油 白すりごま/さけ 酒 だいこん しいたけ ねぎ こんにゃく 米みそ にんじん/豆乳 三温糖 片栗粉 粉黒糖 水 きなこ 三温糖/せんべい/いちご/牛乳	豆乳くずもち せんべい くだもの 牛乳	ジャムサンド くだもの 麦茶
05 19 水	ミートスパゲッティー カリフラワーマリネ キャベツとわかめのスープ	スパゲッティー オリーブ油 とり肉 たまねぎ にんじん ピーマン なたね油 ホールトマト クチャップ 食塩 洋風スープ/カリフラワー にんじん なたね油 りんご酢 食塩 カレー粉/キャベツ とり肉 にんじん ねぎ こんぶ 食塩 洋風スープ/白米 こんぶ あおのり しょうゆ/にぼし 水あめ 水 しょうゆ 白いりごま/りんご/牛乳	焼きおにぎり 田作り風いりこ くだもの 牛乳	干し芋 くだもの 麦茶
06 20 木	ごはん さわらのねぎみそ焼き 焼きビーフン 粉ふき芋 白菜のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さわら 酒 食塩 ねぎ 米みそ 本みりん しょうゆ なたね油/ビーフン にんじん もやし とり肉 たら ニンニク しょうゆ ごま油 なたね油/じゃがいも 食塩 あおのり/はくさい たまねぎ カットわかめ 米みそ/ロールパン なたね油 きなこ 三温糖/蒸し切干しいも/いちご/牛乳	きな粉揚げパン 干し芋 くだもの 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
07 21 金	ハヤシライス 白菜のさっぱり漬け はんぺんのすまし汁	白米 胚芽米 ぶた肉 たまねぎ にんじん ホールトマト なたね油 ハヤシルウ/はくさい にんじん 食塩 レモン こんぶ/はんぺん ねぎ えのきたけ こんぶ かつお節 食塩 しょうゆ ほうれんそう/小麦粉 重曹(ベーキングパウダー) 三温糖 牛乳 クリームコーン/おしゃぶりこんぶ/バナナ/牛乳	コーン蒸しパン おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	クラッカー くだもの 麦茶
08 22 土	ごはん 肉豆腐 二色変わり漬け じゃが芋のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/ぶた肉 はくさい ねぎ とうふ なたね油 三温糖 しょうゆ 本みりん/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/じゃがいも たまねぎ 米みそ/かりんとう/にんじん しょうゆ/みかん/牛乳	かりんとう 人参スティック くだもの 牛乳	みそうどん くだもの 麦茶
10 月	ピピンパ 長芋焼き きゅうりの酢の物 さつま芋のみそ汁	胚芽米 ぶた肉 しょうが ニンニク しょうゆ 酒 三温糖 なたね油 食塩 ごま油 ほうれんそう しょうゆ きざみのり もやし にんじん 三温糖 しょうゆ 白すりごま/ながいも ごま油 食塩 あおのり/きゅうり カットわかめ コーン りんご酢 なたね油 しょうゆ/さつまいも たまねぎ 油あげ 米みそ/揚げせんべい/ヨーグルト みかん バナナ/麦茶	揚げせんべい フルーツヨーグルト 麦茶	ごへいもち くだもの 麦茶
12 26 水	きのこごはん 高野豆腐のチャンプルー 炒めなます じゃが芋のみそ汁	胚芽米 にんじん しいたけ しめじ えのきたけ 三温糖 しょうゆ 酒 食塩 なたね油 こんぶ/高野とうふ キャベツ とり肉 にんじん なたね油 卵 食塩 こまつな ごま油 食塩 しょうゆ 酒/だいこん にんじん れんこん なたね油 りんご酢 しょうゆ 三温糖/じゃがいも たまねぎ 米みそ/りんご バター 干しぶどう 砂糖 ぎょうざの皮 なたね油/チーズ/バナナ/牛乳	焼きアップルパイ チーズ くだもの 牛乳	ポンせん くだもの 麦茶
13 27 木	ごはん さばのカレー揚げ たたきごぼう もやしのおかか和え 豆腐となめこのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さば かいり(0.1歳) 酒 しょうが しょうゆ カレー粉 片栗粉 なたね油/ごぼう 三温糖 しょうゆ こんぶ 白すりごま/もやし にんじん しょうゆ かつお節/とうふ なめこ ねぎ 米みそ/食パン バター 粉黒糖/おしゃぶりこんぶ/いちご/牛乳	黒糖ラスク おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	マカロニきな粉 くだもの 麦茶
14 28 金	ロールパン ポークビーンズ かぶとチーズのサラダ コーンスープ	ロールパン/だいす たまねぎ とり肉 なたね油 じゃがいも にんじん しめじ 無塩バター 食塩 クチャップ/かぶ きゅうり にんじん チーズ 食塩 なたね油 りんご酢/クリームコーン ホールコーン たまねぎ なたね油 牛乳 食塩 洋風スープ こまつな/14日:小麦粉 重曹(ベーキングパウダー) 三温糖 バター 豆乳 いちごジャム 28日:白米 たまねぎ ツナ缶 なたね油 食塩 カレー粉/にぼし/りんご/麦茶	14日ジャムクッキー 28日カレーおにぎり いりこ くだもの 麦茶	ジャーマンポテト くだもの 麦茶
17 月	ごはん さけ塩麹焼き きゃべつのカレー炒め ほうれん草のお浸し 納豆汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さけ 食塩 酒 なたね油/キャベツ たまねぎ とり肉 食塩 カレー粉 なたね油/ほうれんそう はくさい しょうゆ かつお節/なっとう とうふ ねぎ 米みそ/ホットケーキ粉 三温糖 にんじん 干しぶどう なたね油 豆乳/にぼし/バナナ/麦茶	キャロット蒸しパン いりこ くだもの 麦茶	きらず揚げ くだもの 麦茶
25 火	ゆかりごはん 松風焼き ひじきの煮物 人參フライ 里芋のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ゆかり/とり肉 たまねぎ ねぎ れんこん パン粉 三温糖 米みそ しょうゆ なたね油 白いりごま/ひじき にんじん しらたき しょうゆ 三温糖 なたね油/にんじん 小麦粉 パン粉 なたね油 食塩/さといも 麩 米みそ こまつな/食パン 牛乳 卵 三温糖/干しぶどう/りんご/麦茶	フレンチトースト レーズン くだもの 麦茶	わかめおにぎり くだもの 麦茶

☆1歳児は朝おやつで牛乳を飲みます。 2月の平均栄養量（幼児）
 ☆今月の果物はバナナ・いちご・ポンカン・みかん・りんごです。 エネルギー：575kcal たんぱく：19.6g
 ☆3日は節分献立になります。 脂質：18.8g 塩分：1.6g
 ☆入荷状況により食材が変更になった場合はお知らせいたします。 補食1食あたり100kcal
 ☆今月はさわらを提供します、食べた事のないご家庭はお試し下さい。