



よていこんだて

令和 7年 2月号

末崎こども園

栄養士 永井 祐子

曜日	月	火	水	木	金	土
日						1
予定	立春を迎えるといっても冬の寒さがまだ感じられます。			<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 今月の予定平均栄養量 エネルギー 464Kcal (以上児) 523Kcal (未満児) 塩分量 1.9g (以上児) 1.6g (未満児) </div>		
未満児主食	朝ごはんを食べると体温まり、気持ちよく一日をスタートできます。					
昼食	風邪やインフルエンザに負けないように朝ごはんをしっかりと食べ、元気に過ごしましょう。うがい、手洗いも忘れずにしましょう。					<ul style="list-style-type: none"> ・コーンのごはん ・しめじのみそしる
おやつ	🌸🌸*🌸*🌸*🌸*🌸*🌸					ごはんはいりません
日	3	4	5	6	7	8
予定	豆まき会	避難訓練	完全給食 お楽しみ会		一日入園	おにぎりの日🍱
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしのうめ ・こまつなのごまあえ ・けんちんじる ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークチャップ ・ごぼうサラダ ・はるさめのみそしる ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・タンメン ・かぼちゃのあま ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・がんものにつけ ・2しよくのいもサラダ ・さけつみれのみそしる ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・マーボーどうふ ・パンパンジー ・ちゅうかふうなめこじる ・くだもの 	おにぎり、飲み物を持ってきてください。
おやつ	ぎゅうにゅう おにまんじゅう	のむヨーグルト ビスケット	むぎちや おとうふケーキ	ぎゅうにゅう ミニクワッパン	ぎゅうにゅう ふのラスク	
日	10	11	12	13	14	15
予定		建国記念の日	完全給食 一日入学	卒園写真	おひなさま飾り	
未満児主食	ごはん			ごはん	ごはん	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・なまあげのみそいため ・ひじきのマヨネーズサラダ ・あぶらあげのみそしる ・くだもの 		<ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン ・とりへのステーキソースがけ ・にんじんスープ ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・さけのてりやき ・きりほしだいこんのもの ・じゃがいものみそしる ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・バレンタインカレー ・ヨーグルトサラダ ・むぎちや 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかかごはん ・さつまいものみそしる
おやつ	むぎちや マーカオ		むぎちや そぼろごはん	ぎゅうにゅう かぼちゃクッキー	やさいジュース さくさくパイ	ごはんはいりません
日	17	18	19	20	21	22
予定			完全給食 誕生児参観 うめっこひろば			おにぎりの日🍱
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・さいのみのそぼろ ・きりほしだいこんのサラダ ・わかめのみそしる ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・にくだんごあんかけ ・はんさんすう ・なめこじる ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・タコライス ・わかめときこのスープ ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・むしぎょうぎ ・だいこんのちゅうかに ・かんびょうのたまごとじ ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・さばのりんごソースがけ ・しらあえふうサラダ ・だいこんのみそしる ・くだもの 	おにぎり、飲み物を持ってきてください。
おやつ	ぎゅうにゅう やさいスコーン	ぎゅうにゅう スイートポテト	むぎちや おたのしみデザート	ぎゅうにゅう じゃがいもいりやきそば	ヨーグルト ウエハース	
日	24	25	26	27	28	
予定	振替休日		完全給食 お別れ会			今月の目標
未満児主食		ごはん		ごはん	ごはん	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 今月の目標 かぜをひかない 元気な体をつくろう </div>
昼食		<ul style="list-style-type: none"> ・チーズダッカルビふう ・もやしナムル ・やさいスープ ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・いなりずし ・サンドイッチ ・ナゲット ・ミートボール ・サラダ ・コンソメスープ ・くだもの ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・たらのコーンマヨやき ・ごもくきんぴら ・なまあげのみそしる ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・とりのからあげ ・ごきつねサラダ ・もやしのみそしる ・ゼリー 	
おやつ		ぎゅうにゅう さくさくクッキー	むぎちや せんべい	ぎゅうにゅう どんがし	むぎちや ゆかりごはん	

※献立は都合により変更になる場合があります。
 ※今月の果物はバナナ、りんご、みかんなどの予定です。

今月の郷土料理 栃木

☆ぎょうざ

栃木県宇都宮市は「ぎょうざのまち」と言われています。様々な説がありますが、戦前、市内に駐屯していた「第14師団」と呼ばれる軍部隊が満州から宇都宮に帰ってきた際に、現地でも食べていたぎょうざを広めたことがきっかけといわれています。

☆かんぴょうの卵とし

かんぴょうは栃木県の特産品です。かんぴょうはゆうがおの果肉の皮を細長く切ってから乾燥させて作ります。この際に上手に皮をむけなかったかんぴょうがもったいないと、汁物に使われたのが「かんぴょうの卵とし」だそうです。

☆じゃがいも入り焼きそば

栃木県はじゃがいもの生産が盛んな土地でした。戦後まもなく小麦粉の輸入が増加したことから、焼きそばなどの麺料理が普及してきます。そこに、栃木でよく採れるじゃがいもが入れられるようになったそうです。



節分って何？

節分は立春の前日、冬の季節が終わって春の季節に移るとい季節の変わり目を意味します。昔から、この日に厄除けの行事が行われていました。昔の人は災いは鬼がもってくると信じていて、「鬼は外」の掛け声で豆をまいて鬼を追い払い、家族の健康や幸せを願いました。豆は「まめに暮らせるように」という縁起も担っています。

園では節分にちなんでおやつに「鬼まんじゅう」を予定しています。

鬼まんじゅうは小麦粉や砂糖を混ぜた生地角切りにしたさつまいもが入っています。この角切りのさつまいもの角が突き出て見える形状が、鬼のツノや金棒をイメージさせたことから「鬼まんじゅう」の名前がついたといわれています。



さくらくみさんにもう一度食べたい給食やおやつメニューを聞きました。今月と来月の献立に取り入れる予定です。下線がひいてあるものです。お楽しみに♪