

2月の献立表

令和7年度 千波保育園

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
ロールパン とりつくねのてりやき はるさめサラダ ちゅうかスープ	せつぶんごはん うのはなのにも すましじる	にくみそスパゲッティ ハッシュドポテト ひとくちゼリー コンソメスープ	はいがロール タラのようふうやき ポパイサラダ コンソメスープ	とりごぼうごはん ブロッコリーと コーンのソテー みそしる	ベーコンピラフ やさいサラダ
スキムミルク みかん	スキムミルク かし ぎゅうにゅう	スキムミルク キャラメルパン ぎゅうにゅう	スキムミルク ぎゅうにゅうかん	スキムミルク いまがわやき(カスタード) ぎゅうにゅう	むぎちや りんごジュース
おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに とうふに	くたくたうどん やさいに・ふに	おかゆ・やさいに にぎかな	おかゆ・やさいに ふに	やさいいりおかゆ にぎかな
9	10	11	12	13	14
ワンプレートごはん サワラのこうみやき エリンギのバター いため みそしる	カレーうどん もやしのサラダ ヨーグルト	けんこくきねんび	さけのしょうゆバター ピラフ こまつなとめじの いためもの コンソメスープ	マーブルパン ハートのコロッケ ゴマサラダ すましじる	しよくいんけんしゅう
スキムミルク あんぱん ぎゅうにゅう	スキムミルク いちごショートケーキ ぎゅうにゅう		スキムミルク かし ぎゅうにゅう	スキムミルク チョコクレープ ぎゅうにゅう	未満児さんはブルーベリークレープを出します☆
おかゆ・やさいに にぎかな	くたくたうどん やさいに・ひきにくに		おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに ふに	
16	17	18	19	20	21
ツナときのこのピラフ ほうれんそうの ソテー みそしる	ゴマロール マトウダイのステーキ にんじんサラダ すましじる	やさいラーメン ギョーザ パインコンポート	きつねごはん ブロッコリーと ポテトのソテー みそしる	じゃこなめし きりほしだいこんの にも みそしる	まぜごはん にも
スキムミルク かし ぎゅうにゅう	スキムミルク ブルーベリー ヨーグルト	スキムミルク くろゴマチーズマフィン ぎゅうにゅう	スキムミルク マドレーヌ ぎゅうにゅう	スキムミルク クリームパン ぎゅうにゅう	むぎちや かし やさいジュース
おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに にぎかな	くたくたうどん やさいに・ひきにくに	おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに とうふに	やさいいりおかゆ ふに
23	24	25	26	27	28
てんのうたんじょうび	とりそぼろどん もやしのナムル ちゅうかスープ	ごはん さけのねぎみそやき きんぴら みそしる	とうふプレート メンチカツ わかめのあえもの すましじる	タンタンうどん チキンナゲット みかんゼリー	ツナピラフ やさいソテー
	スキムミルク かし ぎゅうにゅう	スキムミルク ツナサンド ぎゅうにゅう	スキムミルク バナナ ぎゅうにゅう	スキムミルク とうにゅうドーナツ ぎゅうにゅう	むぎちや かし りんごジュース
	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに にぎかな	おかゆ・やさいに とうふに	くたくたうどん やさいに・ふに	やさいいりおかゆ にぎかな

ちゅうしょく

10じのおやつ

3じのおやつ

献立は食材により変更することがあります

そのひにつかうたべもののイラストがのってるよ!
なににはいつているかな?
さがしてみてね!

あかいじはあたらしいメニューです

給食だより

2月の目標
食事マナーを
身に付けよう

千波保育園 ~令和7年度 2月号~
○給食室 長谷川・生井・富田・砂川

新しい年を迎えてからあっという間に1ヶ月が過ぎました。暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒さは続きそうですね。2月3日は節分です。給食では節分ごはんや大豆を使った献立がです。お土産には鬼あられもあるので楽しみにして下さい☆

みそが完成しました!

去年の5月にローズ・サクラ組のみんなとみそを作りました。それから約半年熟成させて12月に完成しました! 完成したみそをローズ・サクラ組のみんなに見てもらい、感想を聞いてみると「おいしそう!」、「食べるのが楽しみ!」、「みその匂いだ!」、「においがくさ~い!」と様々な声が聞こえました。おいしくできたかな? 味はどんなかな? 給食の先生も食べるまで、ドキドキでした。作ったみそは給食のみそ汁で提供し保育園全員に食べてもらいました。とてもおいしくできていて、子ども達も喜んでいました!(^_^)! みそ作り大成功! とても嬉しいです☆



塩分に気をつけましょう!

塩は私たちのからだの中で大切な働きをしていますが、たくさん摂りすぎてしまうと高血圧症などの生活習慣病に大きく影響してしまいます。日本人食事摂取基準では食塩摂取目標として

1~2歳は3.0g未満/日
3~5歳は3.5g未満/日

となっています。できるところから「減塩」を始めてみましょう!

《減塩のポイント!》

- ・食塩量の少ない調味料や食品を選びましょう。
「0%減塩」、「塩分控えめ」という栄養強調表示があるものを使用することで、減塩になります。
- ・麺類のスープは残しましょう。
ラーメンやカップ麺のスープを半分残せば、食塩摂取量を半分にすることができます。
- ・だしの味を活かしましょう。
食材から「うま味」を抽出しだしを使うことで、素材の味を引き出し薄味でもおいしく食べられます。



りにゅうしょく

