



2025年2月献立表



	月	火	水	木	金	土
昼食 乳児朝おやつ 午後おやつ	【八杯汁】はちはいじる 八杯汁は福島県いわき市で、古くから葬祭や法事の時に精進料理の一品として出されていました。地域によって「のっぺい汁」とも呼ばれています。水溶きでんぶんでとろみをつける汁が特徴で、特に、冬場は冷えたからだを温めてもらうために振る舞われました。 あまりにも美味しくてたくさん(八杯)お代わりしてしまうことから「八杯汁」と名付けられたそうです。					1 ・ドライカレー ・キャベツのサラダ ・コンソメスープ ・ゼリー
						・お菓子 ・お菓子 ・麦茶
昼食 乳児朝おやつ 午後おやつ	3 ・3色丼 ・ブロッコリーとツナのサラダ ・えのきとワカメのすまし汁 ・卵ボーロ	4 ・ご飯 ・豚の生姜焼き ・春雨マヨサラダ ・白菜と豆腐の味噌汁 ・バナナ	5スイミング ・ためきうどん ・肉団子の甘酢あん ・オレンジ	6 ・レーズンパン ・さつま芋グラタン ・たまごスープ ・牛乳 ・りんごのコンポート	7お遊戯会準備 ・ご飯 ・鮭の西京焼き ・納豆 ・そうめん汁 ・グレープフルーツ	8お遊戯会
	・ハッピーターン ・ココアケーキ ・麦茶	・ハーベスト ・2色ゼリー ・麦茶	・クラッカー ・人参蒸しパン ・牛乳	・ウエハース ・コンフェ ・麦茶	・カルシウムせんべい ・ポテコ ・麦茶	
昼食 乳児朝おやつ 午後おやつ	10 ・マーボー丼 ・ほうれん草の胡麻和え ・中華かにかまスープ ・パイン缶	11建国記念日 	12スイミング ・ミートソースパスタ ・ブロッコリーサラダ ・フルーツポンチ	13 ・メンチカツサンド ・ひじきのサラダ ・ジュリエンスープ ・牛乳 ・みかん	14 ・ご飯 ・鯖の香味焼き ・きんぴらごぼう ・キャベツとお麩の味噌汁 ・ライチゼリー	15 ・ライ麦パン(ジャム) ・クリームスープ ・ほうれん草のソテー ・ゼリー
	・ハッピーターン ・チーズスコーン ・麦茶		・クラッカー ・ぼたぼた焼き ・麦茶	・ウエハース ・わかめおにぎり ・麦茶	・カルシウムせんべい ・きな粉バナナマフィン ・牛乳	・お菓子 ・お菓子 ・麦茶
昼食 乳児朝おやつ 午後おやつ	17 ・ブルコギ丼 ・大学芋 ・大根の味噌汁 ・オレンジ	18誕生会 ・ご飯(ふりかけ) ・鶏肉の胡麻焼き ・コールスローサラダ ・八杯汁 ・ケーキ	19スイミング ・ご飯 ・さばの味噌煮 ・納豆 ・春雨入りすまし汁 ・ヨーグルト	20中参観 ・黒糖パン ・白身魚フライ ・五目スープ ・牛乳 ・いちごフルーチェ	21年長ラーメン屋さん ・醤油ラーメン ・餃子 ・プリン	22 ・肉うどん ・ツナサラダ ・ゼリー
	・ハッピーターン ・クラッシュゼリー ・麦茶	・ハーベスト ・パームクーヘン ・牛乳	・クラッカー ・サッポロポテト ・麦茶	・ウエハース ・ばかうけ ・麦茶	・カルシウムせんべい ・りんごパイ ・麦茶	・お菓子 ・お菓子 ・麦茶
24振替休日 	25 ・ご飯 ・おろしハンバーグ ・ポパイサラダ ・じゃが芋と豆腐の味噌汁 ・ぶどうゼリー	26スイミング ・焼きそば ・えびしゅうまい ・杏仁豆腐	27少参観 ・ナン ・ドライカレー ・白菜入りコンソメスープ ・バナナ	28 ・かきたまにゆう麺 ・ナゲット ・グレープフルーツ		
	・ハーベスト ・カステラ ・牛乳	・クラッカー ・かつぱえびせん ・麦茶	・ウエハース ・菜飯のおにぎり ・麦茶	・カルシウムせんべい ・南瓜マフィン ・麦茶		



「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べるという日本独特の習慣がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことをあらわしています。豆を食べるのは健康に暮らせるようにという縁起によるものです。



「畑のお肉」大豆のおはなし
 大豆は「畑の肉」と言われるように、肉にも指摘する良質なたんぱく質が多く含まれています。しかもそのたんぱく質は体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか食物繊維やカルシウムなども豊富に含む優れたもの。私たちの身近には沢山の大豆製品があります。毎日の食事に、積極的に取り入れていきましょう。