



# 2月の給食だより



認定こども園 札幌大谷幼稚園

令和7年1月24日

1号認定のお子様は、★印のついている日が給食の日です。

月/日 (曜日)	献立名	食品名
2月 1日 (土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 バナナ  牛乳 せんべい
2月 15日 (土)	☆トマトツナスパゲッティ ☆玉葱とコーンのスープ (0~2歳児) ☆大根のり和え ☆りんご (完了食・オレンジ) ☆牛乳	スパゲッティ・ツナフレク・玉葱・人参・にんにく・油・米粉・カットトマト缶・ケチャップ・味噌・塩・パセリ 玉葱・ホールコーン・醤油・塩・昆布 大根・のり・醤油 りんご・オレンジ 牛乳
★2月 3日 (月)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご (完了食・ゴールデンキウイ) ・午後おやつ ☆麦茶 ☆鉄強化チーズ ☆クラッカー	牛乳 りんご・ゴールデンキウイ  麦茶 鉄強化チーズ クラッカー
★2月 17日 (月)	☆ふりかけごはん ☆切り干し大根としめじの味噌汁 ☆豆腐のツナ揚げ ☆ブロッコリー中華和え ☆みかん ☆牛乳	米・ふりかけ 切り干し大根・しめじ・味噌・煮干し 焼き豆腐・ツナフレク・玉葱・油・干ひじき・片栗粉・パン粉・醤油・砂糖・油 ブロッコリー・醤油・ごま油 みかん 牛乳
★2月 4日 (火)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆ゴールデンキウイ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆大豆のケーキ	牛乳 ゴールデンキウイ  牛乳 薄力粉・ベーキングパウダー・フォローアップミルク・大豆水煮・卵・砂糖・レーズン・バター
★2月 18日 (火) 🎂誕生会	☆ごはん ☆じゃが芋と白菜の味噌汁 ☆鶏肉のから揚げ ☆大根えのき和え ☆バナナ・りんごゼリー ☆牛乳	米 じゃが芋・白菜・味噌・煮干し 鶏もも肉・生姜・醤油・酒・片栗粉・油 大根・えのき・醤油 バナナ (4日) ・りんごゼリー (18日) 牛乳
2月 5日 (水)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 オレンジ  牛乳 せんべい
2月 19日 (水)	☆バターロール ☆米粉のコーンポタージュ ☆鮭のムニエル風 ☆人参甘煮 ☆りんご (完了食・バナナ) ☆牛乳	ロールパン クリームコーン・玉葱・油・米粉・牛乳・無調整豆乳・塩・パセリ・バター・ポタージュの素 鮭・塩・米粉・油 人参・砂糖・塩 りんご・バナナ 牛乳
★2月 6日 (木)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ごはんの味噌おやき	牛乳 バナナ  牛乳 米・味噌・小松菜・しらす干し・かつお節・油
★2月 20日 (木)	☆ごはん ☆小松菜と麩の味噌汁 ☆炒め納豆 ☆甘酢白菜 ☆オレンジ ☆牛乳	米 小松菜・麩・味噌・煮干し 納豆・豚ももひき肉・玉葱・人参・油・醤油・卵 白菜・酢・砂糖・塩 オレンジ 牛乳

月/日 (曜日)	献立名	食品名
★2月 7日 (金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご (完了食・ゴールデンキウイ) ・午後おやつ ☆牛乳 ☆レーズンパン	牛乳 りんご・ゴールデンキウイ 牛乳 レーズンパン
	★2月 21日 (金)	☆ミートソーススパゲッティ ☆人参とコーンのスープ (0~2歳児) ☆ブロッコリー味噌マヨネーズ ☆パイナップル ☆牛乳
2月 8日 (土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 オレンジ 牛乳 ビスケット
2月 22日 (土)	☆あんかけうどん ☆さつま芋グラッセ風 ☆バナナ ☆牛乳	うどん・鶏もも肉・玉葱・人参・白菜・チンゲン菜・干椎茸・油・醤油・みりん・砂糖・酒・かつお節・昆布・片栗粉 さつま芋・油・砂糖・塩 バナナ 牛乳
★2月 10日 (月)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆麦茶 ☆鉄強化チーズ ☆ビスケット	牛乳 オレンジ 麦茶 鉄強化チーズ ビスケット
	☆ごはん ☆生揚げと大根の味噌汁 ☆鶏肉ハンガリー風煮込み ☆キャベツと人参のサラダ ☆りんご (完了食・バナナ) ☆牛乳	米 生揚げ・大根・味噌・煮干し 鶏もも肉・米粉・油・玉葱・にんにく・トマトピューレ・ケチャップ・酒・砂糖・パプリカパウダー キャベツ・人参・油・酢・塩・砂糖 りんご・バナナ 牛乳
2月 12日 (水)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆ゴールデンキウイ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆干し芋 ☆ビスケット	牛乳 ゴールデンキウイ 牛乳 干し芋 ビスケット
2月 26日 (水)	☆ごはん ☆小松菜ともやしの味噌汁 ☆豚肉の香味焼き ☆ほうれん草しめじ和え ☆バナナ ☆牛乳	米 小松菜・もやし・味噌・煮干し 豚肩ロース肉・にんにく・長葱・醤油・みりん・酒・ごま油 ほうれん草・しめじ・醤油 バナナ 牛乳
★2月 13日 (木)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆焼きうどん	牛乳 バナナ 牛乳 うどん・豚ももスライス・キャベツ・玉葱・人参・油・醤油・みりん・かつお節
	☆ごはん ☆玉葱とわかめのスープ (0~2歳児) ☆さつま芋のカレー ☆白菜コーン和え ☆みかん ☆牛乳	米 玉葱・わかめ・醤油・塩・昆布 豚ももスライス・さつま芋・しめじ・玉葱・人参・生姜・にんにく・油・醤油・カレーパウダー・福神漬 白菜・ホールコーン・醤油 みかん 牛乳

月/日 (曜日)	献立名	食品名
★2月 14日 (金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご (完了食・ゴールデンキウイ) ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ミルククッキー	牛乳 りんご・ゴールデンキウイ  牛乳 薄力粉・フォローアップミルク・バター・砂糖
	★2月 28日 (金)	☆ごはん ☆キャベツと人参の豆乳味噌汁 ☆かれのいの照り焼き ☆小松菜ごま和え ☆パイナップル ☆牛乳
★2月 25日 (火)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご (完了食・バナナ) ・午後おやつ ☆ヨーグルト ☆鉄強化菓子	牛乳 りんご・バナナ  ヨーグルト 鉄強化菓子
	☆ふりかけごはん ☆ほうれん草とふのりの味噌汁 ☆ハンバーグ ☆人参炒め煮 ☆オレンジ ☆牛乳	米・ふりかけ ほうれん草・ふのり・味噌・煮干し 豚ももひき肉・塩・玉葱・油・パン粉・ケチャップ・中濃ソース 人参・しらたき・生揚げ・油・砂糖・みりん・醤油・グリーンピース オレンジ 牛乳
★2月 27日 (木)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆焼きうどん	牛乳 バナナ  牛乳 うどん・豚ももスライス・キャベツ・玉葱・人参・油・醤油・みりん・かつお節
	☆ごはん ☆玉葱とわかめのスープ (0~2歳児) ☆ポークカレー ☆白菜コーン和え ☆みかん ☆牛乳	米 玉葱・わかめ・醤油・塩・昆布 豚肩ロース肉・じゃが芋・玉葱・人参・生姜・にんにく・油・醤油・カレールウ・福神漬け 白菜・ホールコーン・醤油 みかん 牛乳

\*午前のおやつは、いちご組、さくらんぼ組が対象です。

\*年少、年中、年長のお子さまは昼食で牛乳、午後のおやつで麦茶を飲みます。昼食のメニューが麦茶の時は、午後のおやつで牛乳を飲みます。

\*みんなの玄関に「きょうのきゅうしょく」を展示しております。ぜひご覧ください。



**旬の  
食材**

**白菜を食べよう!**



白菜は、鍋や漬けもの、炒めものにも使われ、霜が降りて寒くなった頃に旬を迎えます。

店で選ぶときは、葉がシャキッとしたものを選びましょう。

カットされている場合は、断面が平らなほうが新鮮です。

白菜の黒い点々はポリフェノールなので捨てずに食べてください。

熱や塩を加えるとかさが減り、たくさん食べることができます。

**和の調味料を使うコツ**

～味噌～

味噌は、大豆・麴・塩を原料にした発酵食品で、米味噌、麦味噌、豆味噌と、それらを混合した調合味噌があります。

代表的な料理は味噌汁ですが、甘味、塩味、うま味が合わさり、とても香りが高いので、味噌を溶いたら煮立たせないのがコツです。

味噌漬、味噌煮などの調理法もあります。



# 食のウオッチング

## 丈夫なからだをつくる食べ物

病気に負けない、丈夫なからだをつくるために、食生活で免疫力を高めましょう！

朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。

毎日の食事には、免疫細胞の活性化のために、たんぱく質を多く含む食品（魚、肉、大豆製品など）、ビタミンを多く含む食品（果物や野菜）をバランスよく選びましょう。

また、食事の時間が不規則だと腸内環境が乱れて免疫力が下がりやすくなります。

できるだけ同じ時間に食事をするようにしましょう。

まだまだ寒い日が続きますが、バランスの良い食事を摂り、たくさん遊んで丈夫なからだづくりをしましょう。



## 窒息・誤嚥に注意！

### 硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください！

炒り大豆や落花生、ナッツ類などは丸く表面が滑らかなため、誤って飲み込んでしまうと、喉に詰まって窒息する危険性があります。大人に近い咀嚼（食べ物を歯でかみ砕くこと）ができるようになり、飲み込んだり吐き出したりする力が十分に発達するのは3歳頃ですが、その2つを協調させることができるようになるのは6歳頃とされています。

小さな破片が気道に入った場合、気管支炎や肺炎を起こしたり、体内の水分で膨張して気管を塞ぎ、窒息につながったりするおそれもあります。5歳以下の子どもには豆やナッツ類は食べさせないでください。

また、6歳以上でも、口の中に食べ物を入れたまま急に動いたり、驚いたりなど、ふとした拍子に口の中の食べ物を吸い込んでしまうことがあるので、注意しましょう。

## 切り干し大根としめじの味噌汁

切り干し大根は、大根を干して乾燥させて作ります。

生の大根と比べると、甘みが増してカルシウムや食物繊維も豊富です。

<材料 幼児6人分>

切り干し大根 12g  
しめじ 60g  
味噌 大さじ1・1/2 (27g)  
だし汁 720ml

<作り方>

①切り干し大根はよく洗い、水で戻して適当な長さに切る。  
②しめじは小房に分け、1cm程度に切る。  
③だし汁で①②を煮て、やわらかくなったら味噌を加える。

保育所給食基準献立の味噌汁で切り干し大根を組み合わせている具材には、他に、生揚げ・油揚げ・さつまいも・ほうれん草・小松菜・チンゲン菜・水菜・人参・ワカメ・きのこ類があります。

食材の組み合わせを変えたり、味付け（洋風や中華も合います）を変えたりしてもよいですね。