



のこんだて

令和7年度 東山こども園

| 曜日 | 日 | 副菜 | 主食 | 材料 | 乳児おやつ | 幼児おやつ | 曜日 | 日 | 副菜 | 主食 | 材料 | 乳児おやつ | 幼児おやつ |
|--------------|-----------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------|---------|------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------|-------|
| 月 2 16 | みそラーメン さつまいもの天ぶら くさもの | おにぎり ごはん | 中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ コーン缶 かまぼこ 玉ねぎ 中華だし みそ さつまいも 天ぷら粉 油 | カレー昆布 ごはん 〔昆布佃煮 マヨネーズ〕 | 菓子 牛乳 小魚 | | 月 9 | すき焼き風煮 にんじんしりしり くだもの | おにぎり ごはん | 牛肉 白菜 玉ねぎ 人参 麻しら たき ごぼう ねぎ 人参 にら ツナ 豆腐 たまご もやし にんにく | チキンライス 〔鶏肉 玉ねぎ ピーマン チャップ〕 | 菓子 牛乳 小魚 | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 火 3 17 | 冬野菜のクリームシチュー 切り干し和風サラダ くだもの | おにぎり ごはん | 鶏肉 ジャガイモ 里芋 玉ねぎ 人参 大根 コーン缶 ブロッコリー 切干大根 キャベツ ツナ 昆布佃煮 マヨネーズ | 菓子 牛乳 小魚 | 菓子 牛乳 小魚 | | 火 24 | 鶏肉のマーマレード焼き 納豆ええ たまごスープ くだもの | おにぎり ごはん | 鶏手羽中 マーマレード にんにく 白菜 ほうれん草 納豆 チーズ 青 じそドレッシング たまご わかめ 玉ねぎ えのきだけ ガラスープ | パン 牛乳 | 菓子 牛乳 小魚 | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 水 4 18 | ポークピーンズ そうめんサラダ くだもの | おにぎり ごはん | 大豆 ジャガイモ マカロニ 豚肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ ハヤシル ウ そうめん きゅうり ハム マヨ ネーズ | 菓子 牛乳 エイセイボーロ 節分豆 | 菓子 牛乳 節分豆 | | 水 25 | ささみフライ おからのポテトサラダ 中華スープ くだもの | おにぎり ごはん | 鶏ささみ 小麦粉 たまご パン粉 油 ケチャップ マヨネーズ ジャガ いも おから 人参 ブロッコリー コーン缶 ハム マヨネーズ | 菓子 牛乳 小魚 | 菓子 牛乳 小魚 | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 木 5 19 | ししゃものサクサク揚げ 酢の物 みそ汁 くだもの | おにぎり ごはん | ししゃも 小麦粉 BP 青のり マロニー キャベツ きゅうり かに かまぼこ ドレッシング 豆腐 わか め 玉ねぎ 油揚げ ねぎ みそ | パン 牛乳 | 菓子 牛乳 するめ | | 木 26 | さかなのしょうが煮 はるさめサラダ みそ汁 くだもの | おにぎり ごはん | さかな 片栗粉 土しょうが しょう 油 マロニー キャベツ ハム マヨ ネーズ 豆腐 わかめ 油揚げ 玉 ねぎ ねぎ みそ ジャコ | 菓子 牛乳 干しいも | 菓子 牛乳 干しいも | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 金 6 20 | カレー グリーンサラダ くだもの | ごはん | 牛肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 ル ウ 福神漬け キャベツ 人参 ブロッコリー ドレッシング | チョコサンド 牛乳 〔食パン ココア 牛乳 バター 砂糖〕 | | | 金 13 | ぎょうざ丼 スペゲティサラダ くだもの | ごはん | 豚ひき肉 玉ねぎ キャベツ 人参 干しいたけ コチジャン スペゲティ キャベツ ハム きゅうり マヨネーズ | きなこ揚げパン 牛乳 (パン 油 きなこ 砂糖) | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 土 7 21 | 乳児・はっぴょう会 | | | | | | 土 14 | 幼児・はっぴょう会 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 金 27 | たんじょう会 | 菜の花 ごはん マカロニサラダ | 豚肉のしょうが焼き すまし汁 | たまご | 菓子 | 牛乳 | | 菜の花 たまご ごま こめ 豚肉 玉ねぎ 土しょうが しょう油 マカロニ ハム じゃがいも きゅうり マヨネーズ 豆腐 花麩 かまぼこ えのきだけ | | バレンタインハートのプリン 牛乳 | | | |

節分

「鬼はそと！」 「福はうち！！」
立春の前日 2月3日は節分です。

厄除けに豆をまき、鬼を払います。いり豆は、健康に1年過ごせるように歳の数だけ食べます。戸口に焼嗅（やいかがし）といってヒイラギにイワシの頭を刺したものを見きます。ヒイラギとイワシの臭いで鬼の侵入を防ぎます。

また節分に食べると縁起が良いとされ日本全国に広まった恵方巻。

神様のいる方向（2026年は南南東(ー)-☆）に向いて、願いを思いながら黙って食べるとよいとされています。

恵方巻とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。

七福神にちなんで7種類の具材を入れるとよいとされています。

【恵方巻の定番の具】

きゅうり・・・その名前から「9つの利」

えび・・・紅白の色から「めでたい」

さくらんぼ・・・鯛の身をほぐしてつくる「めでたい」

うなぎ、あなご・・・力強さや長い姿から「出世」「長寿」

しいたけ・・・傘の形が陣笠（じんがさ）に似ていることから「護身」

たまご・・・黄色を金にみたてて「金運」



今月の食材

いわし



いわしは、まいわし・うるめいわし・かたくいわしなどの種類があります。
たんぱく質、カルシウム、ビタミンDを多く含み、必須脂肪酸であるDHA、EPAも摂取できます。
節分にいわしを食べるのは、栄養価の高いいわしを食べることにより健康を保ち、無病息災の願いを込めたとされています。

ブロッコリー



ブロッコリーは花蕾や茎を食べる花菜類です。収穫時期をずらして各地で栽培されているので年中手に入りますが、旬は冬から春です。消費量が多く、食卓にかかせない野菜として、2026年4月から指定野菜に追加されます。食物繊維、カリウム、β-カロテン、葉酸、ビタミンCを多く含み、栄養価の高い食材です。春から秋にかけては虫が付きやすいので、ボウルにたっぷりの水をため、茎の部分をもって振り洗いましょう。

どんな調理法？【キッシュ】

フランス・ローヌ地方に伝わる家庭料理です。
パイヤ地やタルト生地に、ベーコンなどの具材とたまご液を流し込み、オーブンで焼き上げます。
「キッシュ」という名前は、ドイツ語でケーキを意味する「クーヘン」が語源といわれています。



食育クイズ

Q キウイフルーツという名前のものになったものはどれでしょう？

- ① ② ③

とれた場所の名前 宝石の名前 鳥の名前

A ③ 鳥の名前

ニュージーランドのキウイという鳥の姿似ていることから、キウイフルーツという名前が付きました

