



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	みそラーメン	おにぎり	中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし	カレー昆布	菓子	月	9	すき焼き風煮	おにぎり	牛肉 白菜 玉ねぎ 人参 麩 しら	チキンライス	菓子
	16	さつまいもの天ぷら	ごはん	キャベツ コーン缶 かまぼこ ねぎ	ごはん	牛乳			にんじんしりしり	ごはん	たまご ごぼう ねぎ 人参 にら ツ	鶏肉 玉ねぎ	菓子
		くさも		中華だし みそ さつまいも てんぷ	昆布佃煮	小魚			くだもの		ナ 豆腐 たまご もやし にんにく	ピーマン	小魚
				ら粉 油	マヨネーズ							ケチャップ	
火	3	冬野菜のクリームシチュー	おにぎり	鶏肉 じゃがいも 里芋 玉ねぎ 人	菓子	菓子	火	10	鶏肉のマーマレード焼き	おにぎり	鶏手羽中 マーマレード にんにく	パン	菓子
	17	切り干し和風サラダ	ごはん	参 大根 コーン缶 ブロッコリー	牛乳	牛乳		24	納豆あえ	ごはん	白菜 ほうれん草 納豆 チーズ 青	牛乳	菓子
		くだもの		切干大根 キャベツ ツナ 昆布佃煮	小魚	小魚			たまごスープ		じそドレッシング たまご わかめ	小魚	小魚
				マヨネーズ					くだもの		玉ねぎ えのきだけ ガラスープ		
水	4	ポークビーンズ	おにぎり	大豆 じゃがいも マカロニ 豚肉	菓子 牛乳	菓子 牛乳	水	25	ささみフライ	おにぎり	鶏ささみ 小麦粉 たまご パン粉	菓子	菓子
	18	そうめんサラダ	ごはん	玉ねぎ 人参 ケチャップ ハヤシル	エイセイボーロ	節分豆			おからのポテトサラダ	ごはん	油 ケチャップ マヨネーズ じゃが	牛乳	牛乳
		くだもの		ウ そうめん きゅうり ハム マヨ	小魚	小魚			中華スープ		いも おから 人参 ブロッコリー	小魚	小魚
				ネーズ					くだもの		コーン缶 ハム マヨネーズ		
木	5	ししゃものサクサク揚げ	おにぎり	ししゃも 小麦粉 BP 青のり	パン	菓子	木	12	さかなのしょうが煮	おにぎり	さかな 片栗粉 土しょうが しょう	菓子	菓子
	19	酢の物	ごはん	マロニー キャベツ きゅうり かに	牛乳	牛乳		26	はるさめサラダ	ごはん	油 マロニー キャベツ ハム マヨ	牛乳	牛乳
		みそ汁		かまぼこ ドレッシング 豆腐 わか		するめ			みそ汁		ネーズ 豆腐 わかめ 油揚げ 玉	干しいも	干しいも
		くだもの		め 玉ねぎ 油揚げ ねぎ みそ					くだもの		ねぎ ねぎ みそ じゃこ		
金	6	カレー	ごはん	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ル	チョコサンド	牛乳	金	13	ぎょうざ丼	ごはん	豚ひき肉 玉ねぎ キャベツ 人参	きなこ揚げパン	牛乳
	20	グリーンサラダ		ウ 福神漬 キャベツ 人参	食パン ココア	牛乳			スパゲティサラダ		干しいたけ コチジャン スパゲティ	(パン 油 きなこ 砂糖)	
		くだもの		ブロッコリー ドレッシング	バター 砂糖				くだもの		キャベツ ハム きゅうり マヨネーズ		
土	7	乳児・はっぴょう会					土	14	幼児・はっぴょう会				
	21	パン 牛乳						28	パン 牛乳				
金	27	たんじょう会	菜の花ごはん	豚肉のしょうが焼き					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			ハレンタインハートのプリン	
			マカロニサラダ	すまし汁					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			牛乳	

「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(やいかかし)といってヒイラギにイワシの頭を刺したものを置きます。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(↘)→☆)を向いて、願いを思いながら黙って食べるとよいとされています。

今月の食材

いわし



いわしは、まいわし・うるめいわし・かたくち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を多くふくみ、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。

どんな調理法? 【キッシュ】

フランス・ローレンヌ地方に伝わる家庭料理です。パイ生地やタルト生地に、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。

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」
さくらでんぶ・・・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」



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しましょう。

食育クイズ

Q キウイフルーツという名前の
もとになったものはどれでしょう?

- ① とれた場所の名前 ② 宝石の名前 ③ 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と似ていることから、キウイフルーツという名前が付きしました

