

今月の献立

令和 7 年 2 月

花表こぼと保育園

日	曜日	今日の献立	おやつ
1	土	しのだうどん(うどん、油揚げ、焼き蒲鉾、ほうれん草) チーズ	菓子
3	月	ポークビーンズ(大豆水煮、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、しいたけ、ねぎ) キャベツの和え物(ツナ缶、キャベツ) ミルクロールパン	～きもも～恵方巻(米、ちくわ、きゅうり、卵) ～乳児、しろ～ゆかりおにぎり(米、ゆかり粉)
4	火	中華飯(豚肉、白菜、玉ねぎ、人参、しいたけ、ねぎ) 切干大根のサラダ(ひじき、切干大根、きゅうり)パイン缶	きな粉蒸しパン (小麦粉、牛乳、きな粉)
5	水	白身魚のから揚げ(メカジキ、生姜) 昆布和え(青菜、もやし、塩昆布)すまし汁(焼き麩、えのき、あさつき)ごはん	ヨーグルト、菓子
6	木	けんちん汁(鶏肉、大根、人参、えのき、ねぎ、豆腐) 南瓜煮付(南瓜) ごはん	ミルククリームサンド (食パン、牛乳、コーンスターチ)
7	金	豚肉と大根のうま煮(豚肉、大根、人参、れんこん、ねぎ) 酢の物(しらす、ワカメ、みかん缶) ごはん	じゃが芋田楽 (じゃが芋)
8	土	みそ煮込みうどん(うどん、鶏肉、油揚げ、人参、焼き蒲鉾、ねぎ) バナナ	菓子
10	月	マカロニ入りトマトスープ(マカロニ、豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、トマトピューレ) ブロッコリーのごま和え(ブロッコリー、すりごま) 食パン	鮭おにぎり (米、鮭フレーク)
12	水	生揚げの中華風炒め(生揚げ、豚挽き肉、玉ねぎ、人参、椎茸、チンゲン菜) 南瓜サラダ(南瓜、きゅうり、マヨネーズ) ごはん	じゃこトースト (食パン、しらす、マヨネーズ)
13	木	さつま汁(豚肉、さつま芋、人参、大根、えのき、ねぎ) 炒り卵(卵、チンゲン菜) ごはん	焼きそば (麺、キャベツ、もやし)
14	金	ハンバーグ(豚挽き肉、豆腐、玉ねぎ) キャベツの和え物(ツナ缶、キャベツ) ごはん	バレンタインクッキー (小麦粉、マーガリン、ココア)
15	土	しのだうどん(うどん、油揚げ、焼き蒲鉾、ほうれん草) チーズ	菓子
17	月	チキンソテー(鶏肉、生姜、キャベツ、人参、ピーマン) コンスープ(クリームコーン缶、牛乳) コッペパン	梅おかおにぎり (米、梅干し、花かつお)
18	火	煮魚(メカジキ、生姜) ジャーマンポテト(ベーコン、じゃが芋、人参、玉ねぎ) ごはん	レモンラスク (食パン、マーガリン、レモン果汁)
19	水	筑前煮(鶏肉、大根、こんにゃく、れんこん、人参、さやいんげん) なばなのソテー(ツナ缶、なばな) ごはん	みたらし団子 (上新粉、白玉粉)
20	木	カレーピラフ(豚挽き肉、玉ねぎ、人参、コーン缶、ピーマン) ドレッシング和え(わかめ、きゅうり、みかん缶) りんご	ココアケーキ (小麦粉、牛乳、ココア)
21	金	豚肉と大根のうま煮(豚肉、大根、人参、れんこん、ねぎ) 酢の物(しらす、ワカメ、みかん缶) ごはん	大学芋 (さつま芋)
22	土	みそ煮込みうどん(うどん、鶏肉、油揚げ、人参、焼き蒲鉾、ねぎ) バナナ	菓子
25	火	マカロニ入りトマトスープ(マカロニ、豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、トマトピューレ) ブロッコリーのごま和え(ブロッコリー、すりごま) ロールパン	ごま昆布おにぎり (米、ごま、塩昆布)
26	水	中華飯(豚肉、白菜、玉ねぎ、人参、しいたけ、ねぎ) 切干大根のサラダ(ひじき、切干大根、きゅうり)パイン缶	焼きそば (麺、キャベツ、もやし)
27	木	さつま汁(豚肉、さつま芋、人参、大根、えのき、ねぎ) 炒り卵(卵、チンゲン菜) ごはん	ココアクリームサンド (食パン、ココア、コーンスターチ、牛乳)
28	金	ハンバーグ(豚挽き肉、豆腐、玉ねぎ) キャベツの和え物(ツナ缶、キャベツ) ごはん	りんごゼリー、菓子 (100%りんごジュース、アガー)

* 献立は多少変更する場合があります。

いただきます ごちそうさま

食事やおやつを食べるとき、「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつをしていますか？「いただきます」や「ごちそうさま」は、他の多くの国の言葉では同じ意味を表すものがないそうです。何気なく言っている言葉ですが、実は大切な意味が込められています。

いただきます

私たちが普段食べている米や野菜、肉や魚、卵、果物などの植物や動物は、すべて“いのち”あるもので、それらを「いただいて」私たちは生きています。また、食べものが私たちの口に入るまでには、たくさんの方が関わっています。食べものを育てて収穫する人、それを運ぶ人、市場で売る人、買ってきたものを調理し食卓に並べてくれる人……。いただきますは、食べものの“いのち”と、関わった人たちみんなに感謝の思いを込めた言葉です。



ごちそうさま

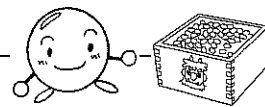
ごちそうさまは、漢字で「御馳走様」と書きます。昔は冷蔵庫やスーパーマーケットなどもなかったので、お客様をもてなすための食べものを用意することはとても大変なことでした。「馳走」は走り回るという意味で、いろいろと大変な思いをして用意してくれた方への感謝を込めて「御」と「様」がつき、食事のあとに「御馳走様」とあいさつするようになったそうです。

「いただきます」と「ごちそうさま」に込められた意味を子どもたちにも伝え、感謝の気持ちをもってあいさつするようにしたいですね。



保育園メニューを家庭でも！

♪ポークビーンズ♪



【材 料】 幼児4人分

大豆水煮 80g、豚肉 80g、じゃが芋 約1個、人参 約1/2本、
玉ねぎ 約1個、エリンギ 小1個、ピーマン 約1/2個、
油 大さじ1/2、スープの素 小さじ1、水 400g
調味料（ケチャップ 大さじ2と小さじ2、塩・こしょう 適量）

【作り方】

- ① 豚肉は一口大、じゃが芋は乱切り、玉ねぎはくし形、人参はいちょう、エリンギは小さく切っておく。
- ② ピーマンは小さく切ってさっと下ゆでしておく。
- ③ 鍋を熱し、油をあたため、①を炒め、水とスープの素を加える。
- ④ ③に大豆水煮を加え、調味料で味付けし煮込む。
- ⑤ 仕上げに②を加える。