

# 2月ぱくぱくだより あおばこども園

2025(令和7)年給食だより



まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では春を迎えようとしています。

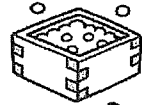
温くなるのはもう少し先の様子ですね。

空気が乾燥すると、皮膚やのどの粘膜からウイルスが体内に侵入してきます。体内に入ってきたウイルスをやっつけようとする体の働きを保つためにも、偏った食事をせず、いろいろなものを食べるように心がけていきましょう。



## 2月2日は「節分」です。

節分とは立春の前日のことで、冬と春の変わり目である節分には邪気が入りやすいと考えられていたため、豆をまいて鬼を払う行事が生まれました。本来ならば、豆まきに大豆を使用しますが、乳幼児にとっては、窒息・誤嚥(ごえん)の危険があるため、消費者庁より「5歳以下の子どもには、硬い豆やナッツ類は食べさせないで!」と注意喚起されています。ご家庭でも、注意をお願いします。



## 献立の紹介

### 大根ときゅうりの和風サラダ



## ❖ 作り方 ❖

- ① 大根ときゅうりはせん切りにし、塩でもみ絞る。
- ② 砂糖・酢・レモン果汁・サラダ油を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③ ①を②で和える。

※ ささ身を茹でてほぐしたものを一緒に入れてもいい。

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ
1	土	チョコチップクッキー	焼き豆腐の含め煮、小松菜の浸し、オレンジ	
3	月	クラッカー ジャムサンド	魚のかば焼き風、白菜とほうれん草のごま和え、バナナ	コーンピラフ
4	火	グレープ寒	卵とじ、ブロッコリーの浸し、キウイフルーツ	フレンチトースト
5	水	シュガーパイ	れんこんドライカレー、大根ときゅうりの和風サラダ、バナナ	ヨーグルトムース
6	木	じゃこのせ トースト	豚肉のソース煮、野菜サラダ、オレンジ	さつまいも入り まんじゅう
7	金	おせんべい	鮭とほうれん草のクリームパスタ、人参の甘煮、バナナ	じゃがいももち
8	土	ビスケット	鶏肉のいなか煮、キャベツの浸し、オレンジ	
10	月	食パンの マヨネーズ焼き	豚肉と野菜のカレー炒め、焼きポテト、バナナ	マドレーヌ
12	水	チーズカナッペ	マーボー豆腐、小松菜のごま和え、オレンジ	スイート ポテトチップス
13	木	りんご寒	魚のマヨネーズ焼き、和風サラダ、粉ふきいも、バナナ	じゃこ菜めし
14	金	オレンジ蒸しパン	焼きうどん、かえりの佃煮、りんご	洋風おこし
15	土	枝豆スナック	八宝菜、茹ブロッコリー、オレンジ	
17	月	スティックパン	鶏肉のカレー焼き、茹キャベツ、スパゲッティソテー、バナナ	豆乳くずもち
18	火	きな粉ラスク	五目煮、小松菜とひじきの和え物、オレンジ	アップルパイ
19	水	ふかし芋	ごぼうと鶏肉の炊き込みご飯、焼魚、ごま酢和え、バナナ	カルピスゼリー
20	木	クラッカーピザ	肉じゃが、大根の即席漬け、オレンジ	ほうれん草クッキー
21	金	ジャムサンド	さばのみそ煮、白菜の浸し、人参しりしり、バナナ	米粉の ガトーショコラ
22	土	おせんべい	豚肉とじゃがいものケチャップ煮、小松菜のごま和え、オレンジ	
25	火	麩のラスク	豚汁、納豆の磯和え、バナナ	みたらしポテト
26	水	シュガーラスク	鮭の甘酢漬け、中華風サラダ、チーズポテト、オレンジ	チーズケーキ
27	木	マカロニの あべかわ風	ひじきのオムレツ、かぼちゃの煮付、りんご	ほうれん草の チャーハン
28	金	あられ	◆お楽しみ献立◆チキンカツ、茹ブロッコリー、人参の甘煮、コンソメスープ、バナナ	食パンオムレット

※3歳児未満:りんごは加熱して提供しています。