



# 2月 はなまんだより

2025年

節分が過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。暖かくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、栄養のあるものを食べてしっかり休息をとりましょう。



## 節分ってどんな日??

節分とはもともと季節の変わり目である「立春(りっしゅん)・立夏(りっか)・立秋(りっしゅう)・立冬(りっとう)」の前日のことです。現在では立春(りっしゅん)の前日のことをいいます。

### ● 柊(ひいらぎ)と鰯(いわし)で厄除け(やくよけ)

季節の変わり目は邪気(じゃき)が入りやすいと考えられており、節分には厄除け(やくよけ)のために柊(ひいらぎ)の枝に鰯(いわし)の頭を刺して玄関に飾る習慣があります。厄災(やくさい)を表す鬼(おに)は、柊(ひいらぎ)のとげと鰯(いわし)の臭いが苦手とされているからです。



### ● 豆をまいて厄払い(やくばらい)

「鬼は一外 福は一内」のかけ声とともに豆をまく習慣は、前年の邪気(じゃき)をすべて払ってしまうための「追儼(ついな)」という儀式が始まりとされています。豆をまくことで、鬼を追い払い、まかれた豆を自分の年の数だけ食べて、1年の無病息災を願います。



### ● 巻き寿司を食べて 福を巻き込む

歳(とし)神様(かみさま)がいる方向(恵方(えほう))を向いて食べると願いが叶うと言われています。巻き寿司を使うのは「福を巻き込む」からで、また「縁を切らない」ために包丁を入れず丸かぶりするようになったそうです。



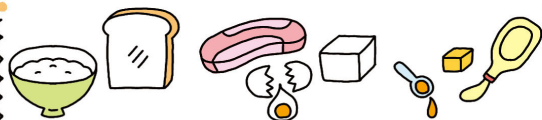
※今年の方角は西南西です

## エネルギー量の目安

主要な栄養素のエネルギー量は、1gあたり炭水化物 4kcal、たんぱく質 4kcal、脂質 9kcalです。脂質はほかの栄養素に比べてエネルギーが多いことがわかります。バターやマヨネーズなどはつい多く使ってしまうがちですので気をつけましょう。

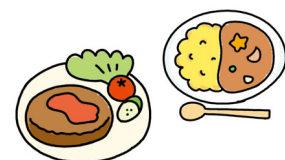
### 主な食品のエネルギー

- ごはん(1膳)、食パン(1枚) = 150~160kcal
- 豚肉(60g)、卵(1個)、木綿豆腐(100g) = 約75kcal
- 油(小さじ1)、バター・マヨネーズ(大さじ1) = 約80kcal



## 5歳児リクエストメニューについて

毎年、そら組の子ども達に在園中に食べた給食の中で卒園までにもう一度食べたい給食を聞いて2月~3月にかけて提供しています。そのため、各園の給食内容が異なり、通常の給食とは異なりますことをご了承頂きますようお願い致します。



〇〇 献立一覧表 〇〇

2025年 2月 [兵庫こども園 (幼児)]

										1 (土)	
昼食											牛丼 小松菜の和え物 大根と油揚げの味噌汁 フルーツ:バナナ
昼間食											カスタードロール 牛乳
成分値											<一日合計> エネルギー - 574 kcal 蛋白質 19 g 脂質 19 g 炭水化物 86 g 鉄 3.2 mg 塩分 1.5 g
	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)					
昼食	節分巻き寿司 五目豆 根菜のすまし汁 フルーツ:みかん	筑前煮 豆腐のなめこあんかけ 大根とわかめの味噌汁 七分つき米 一品:ほうれん草のお浸し	中華丼 ぜんまいの煮物 はんぺんとわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ:バナナ	鶏肉のから揚げ かぶのそぼろあんかけ しめじともやしの味噌汁 七分つき玄米 一品:白菜の甘酢	おにぎり (ゆかり) きつねうどん きんぴらごぼう フルーツ:バナナ	焼きそば プロックリーのごま和え 中華スープ フルーツ:幼児りんご 乳児 グレープフルーツ					
昼間食	鬼まんじゅう 牛乳	きなこトースト 牛乳	りんごゼリー 牛乳	きつねおにぎり 牛乳	黒ごまかりんとう 牛乳	ミニメロンパン 牛乳					
成分値	<一日合計> エネルギー - 611 kcal 蛋白質 20 g 脂質 13 g 炭水化物 109 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー - 551 kcal 蛋白質 27 g 脂質 19 g 炭水化物 73 g 鉄 2.7 mg 塩分 2.9 g	<一日合計> エネルギー - 442 kcal 蛋白質 19 g 脂質 12 g 炭水化物 68 g 鉄 2.2 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー - 642 kcal 蛋白質 21 g 脂質 18 g 炭水化物 104 g 鉄 1.8 mg 塩分 2.1 g	<一日合計> エネルギー - 526 kcal 蛋白質 14 g 脂質 14 g 炭水化物 91 g 鉄 1.2 mg 塩分 1.2 g	<一日合計> エネルギー - 367 kcal 蛋白質 16 g 脂質 15 g 炭水化物 50 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.1 g					
	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)					
昼食	炊き込みご飯 さわらのバター醤油焼き キャベツと竹輪のおかか和え 豆腐と大根のすまし汁 フルーツ:オレンジ	建国記念日	カレーライス 野菜サラダ フルーツヨーグルト	鮭のさっぱりみぞれ煮 ひじき入り白和え なすともやしの味噌汁 七分つき米 フルーツ:バナナ	ナスのミートグラタン キャベツのサラダ コンソメスープ 七分つき米 フルーツ:オレンジ	ツナとコーンのピラフ ほうれん草のソテー コンソメスープ フルーツ:グレープフルーツ					
昼間食	じゃこトースト 牛乳		いももち 牛乳	ドーナツ 牛乳	豆腐のガトーショコラ 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳					
成分値	<一日合計> エネルギー - 525 kcal 蛋白質 24 g 脂質 18 g 炭水化物 74 g 鉄 2 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー - 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g 炭水化物 0 g 鉄 0 mg 塩分 0 g	<一日合計> エネルギー - 441 kcal 蛋白質 13 g 脂質 11 g 炭水化物 78 g 鉄 1.6 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> エネルギー - 580 kcal 蛋白質 22 g 脂質 15 g 炭水化物 94 g 鉄 4.1 mg 塩分 2.3 g	<一日合計> エネルギー - 536 kcal 蛋白質 23 g 脂質 21 g 炭水化物 67 g 鉄 2.4 mg 塩分 2.2 g	<一日合計> エネルギー - 578 kcal 蛋白質 20 g 脂質 19 g 炭水化物 89 g 鉄 1.8 mg 塩分 2 g					
	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)					
昼食	かれいのピカタ 卵の花 麩と玉ねぎの味噌汁 七分つき米 フルーツ:幼児りんご 乳児バナナ	おにぎり (菜めし) しょうゆラーメン 青菜と湯葉の和え物 フルーツ:みかん	スペイン風オムレツ ほうれん草のり納豆あえ じゃがいものポターージュ風 七分つき米 一品:きのこのマリネ	五目マーボー豆腐 中華風春雨サラダ 中華スープ 七分つき米 フルーツ:グレープフルーツ	ハヤシライス 切干しのサラダ フルーツ:オレンジ	ロールパン マカロニグラタン キャベツとベーコンの洋風煮 フルーツ:幼児りんご 乳児グレープフルーツ					
昼間食	いちごミルク寒 牛乳	リンゴのショートブレッド 牛乳	フレンチトースト 牛乳	ブルーベリーヨーグルトケーキ 牛乳	ラスク 牛乳	ミニたい焼き 牛乳					
成分値	<一日合計> エネルギー - 457 kcal 蛋白質 21 g 脂質 13 g 炭水化物 69 g 鉄 1.6 mg 塩分 1.1 g	<一日合計> エネルギー - 632 kcal 蛋白質 22 g 脂質 12 g 炭水化物 118 g 鉄 1.4 mg 塩分 2.1 g	<一日合計> エネルギー - 555 kcal 蛋白質 25 g 脂質 19 g 炭水化物 79 g 鉄 3 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー - 524 kcal 蛋白質 18 g 脂質 15 g 炭水化物 83 g 鉄 1.1 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー - 574 kcal 蛋白質 22 g 脂質 24 g 炭水化物 71 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.4 g	<一日合計> エネルギー - 429 kcal 蛋白質 14 g 脂質 19 g 炭水化物 55 g 鉄 0.7 mg 塩分 1.4 g					
	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)						
昼食	振替休日	おにぎり (ゆかり) カレーうどん 白菜の塩昆布和え 一品:さつま芋のバター焼き	さわらの照り焼き きゅうりとわかめのごま和え かき玉風味噌汁 七分つき米 フルーツ:幼児りんご 乳児オレンジ	コロケ 小松菜のツナ和え コンソメスープ 七分つき米 フルーツ:バナナ	もやしと豚肉のしゃきしゃき炒め ひじきの和風煮 麩としめじの味噌汁 七分つき米 フルーツ:グレープフルーツ						
昼間食		あずき蒸しパン 牛乳	野菜クラッカー 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	ピザトースト 牛乳						
成分値	<一日合計> エネルギー - 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g 炭水化物 0 g 鉄 0 mg 塩分 0 g	<一日合計> エネルギー - 643 kcal 蛋白質 25 g 脂質 23 g 炭水化物 90 g 鉄 2.6 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー - 470 kcal 蛋白質 20 g 脂質 13 g 炭水化物 73 g 鉄 2.4 mg 塩分 2.1 g	<一日合計> エネルギー - 545 kcal 蛋白質 19 g 脂質 19 g 炭水化物 79 g 鉄 2.8 mg 塩分 1.2 g	<一日合計> エネルギー - 534 kcal 蛋白質 23 g 脂質 20 g 炭水化物 72 g 鉄 3.8 mg 塩分 1.9 g						

\*都合により献立を変更することがあります。