



# 2月 ごはんだより



2025年 2月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			3時おやつ
				あか	きいろ	みどり	
3	月	節分献立 鬼っ子ごはん 法蓮草のお浸し	鬼っ子ごはん つみれ入りけんちん汁	卵、鶏肉、 つみれ(鰯)	米	人参、法蓮草、えのき、 椎茸、大根、葱	ココア ロールケーキ 
4	火	カレーライス キャベツとツナのサラダ	オレンジ	豚肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 コーン、オレンジ	星たべよ
5	水	ごはん 肉焼売	鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁(麩、青梗菜、葱)	鮭、鶏肉、 麩	米	キャベツ、人参、しめじ、 青梗菜、葱	ちよぼちよぼ クッキー
6	木	ごはん 春雨サラダ	鶏肉のさっぱり煮 みそ汁(はんぺん、法蓮草、椎茸)	鶏肉、 はんぺん	米 春雨	大根、人参、いんげん、 胡瓜、法蓮草、椎茸	ツナサンド
7	金	ごはん ブロッコリーサラダ	鱈のムニエル みそ汁(里芋、えのき、大根の葉)	鱈	米 里芋	ブロッコリー、人参、 えのき、大根の葉	ソフトサラダ
10	月	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	筑前煮 かきたま汁(卵、えのき、葱)	鶏肉、卵、 しらす	米 里芋	人参、椎茸、牛蒡、 ピーマン、赤ピーマン、 えのき、葱、いんげん	マカロニ きなこ
12	水	ごはん 花野菜のサラダ	とりマヨ みそ汁(キャベツ、小松菜、しめじ)	鶏肉	米	ブロッコリー、 カリフラワー、黄ピーマン、 キャベツ、小松菜、しめじ	フルーチェ (みかん)
13	木	ごはん キャベツのお浸し	ホキの野菜あんかけ みそ汁(もやし、揚げ、ワカメ)	ホキ、揚げ、 ワカメ	米	白菜、玉葱、赤ピーマン、 キャベツ、人参、もやし	手作り クッキー
14	金	バレンタイン ゆかりごはん 大根サラダ	ハートのミートコロッケ コーンスープ	鶏肉、豚肉 ツナ	米 じゃが芋	大根、胡瓜、コーン、人参	ココア 蒸しケーキ
17	月	ごはん 法蓮草の菜種和え	鶏肉とじゃが芋のクリーム煮 いちご	鶏肉、卵	米 じゃが芋	玉葱、人参、いんげん、 法蓮草、いちご	まがり せんべい
18	火	ごはん 高野と野菜の煮物	白身魚フライ みそ汁(里芋、もやし、ワカメ)	鱈、ワカメ、 高野豆腐	米 里芋	玉葱、人参、もやし、 小松菜	きなこ餅
19	水	ごはん いんげんのマヨ和え	豚肉の生姜焼き みそ汁(さつまいも、キャベツ、大根の葉)	豚肉	米 さつまいも	玉葱、人参、いんげん、 キャベツ、大根の葉	青りんご ゼリー
20	木	ごはん 野菜炒め	鱈のごま味噌焼き すまし汁(麩、玉葱、小松菜)	鱈、麩	米	もやし、ピーマン、人参、 小松菜、玉葱	ぼたぼた 焼き
21	金	お誕生日会 ごはん ナポリタン スープ(青梗菜、玉葱、コーン)	鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ フルーツゼリー	鶏肉	米 スパゲッティ	ブロッコリー、赤ピーマン、 青梗菜、玉葱、コーン	誕生日 ケーキ
25	火	ごはん ひじきの煮物	鯖の塩焼き みそ汁(南瓜、玉葱、ワカメ)	鯖、ひじき、 揚げ、ワカメ	米 南瓜	いんげん、人参、玉葱	揚げパン
26	水	ごはん 大根の煮物	メンチカツ みそ汁(法蓮草、白菜、麩)	豚肉、麩、 ちくわ	米 じゃが芋	大根、白菜、法蓮草、 人参	大学芋
27	木	ふりかけごはん 春巻き	醤油ラーメン 法蓮草の胡麻和え	豚肉	米 ラーメン	もやし、人参、コーン、 筍、キャベツ、法蓮草、 えのき	お麩 ラスク (シュガー)
28	金	ハヤシライス キャベツサラダ	フルーツヨーグルト	牛肉、 ヨーグルト	米	マッシュルーム、玉葱、 人参、キャベツ、コーン、 バナナ、黄桃	みたらし団子

### 節分の行事

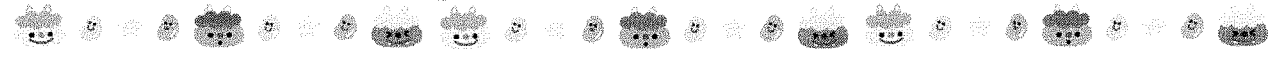
旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方に向けて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。

今年は西南西

### 福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むためにに行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



# 2月 ごほんだより (1~2歳)

2025年 2月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			10時おやつ	3時おやつ
				あか	きいろ	みどり		
3	月	節分献立 鬼っ子ごはん 法蓮草のお浸し	つみれ入りけんちん汁	卵、鶏肉、 つみれ (鰯)	米	人参、法蓮草、えのき、 椎茸、大根、葱	ハッピー ターン	ココア ロールケーキ
4	火	カレーライス キャベツとツナのサラダ	オレンジ	豚肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 コーン、オレンジ	たまご ポーロ	星たべよ
5	水	ごはん 肉焼売	鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁 (麩、青梗菜、葱)	鮭、鶏肉、 麩	米	キャベツ、人参、しめじ、 青梗菜、葱	雪の宿	ちょぼちょぼ クッキー
6	木	ごはん 春雨サラダ	鶏肉のさっぱり煮 みそ汁 (はんぺん、法蓮草、椎茸)	鶏肉、 はんぺん	米 春雨	大根、人参、いんげん、 胡瓜、法蓮草、椎茸	たべっこ どうぶつ	ツナサンド
7	金	ごはん ブロッコリーサラダ	鯖のムニエル みそ汁 (里芋、えのき、大根の葉)	鯖	米 里芋	ブロッコリー、人参、 えのき、大根の葉	アンパンマン せんべい	ソフトサラダ
10	月	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	筑前煮 かきたま汁 (卵、えのき、葱)	鶏肉、卵、 しらす	米 里芋	人参、椎茸、牛蒡、 ピーマン、赤ピーマン、 えのき、葱、いんげん	星たべよ	マカロニ きなこ
12	水	ごはん 花野菜のサラダ	とりマヨ みそ汁 (キャベツ、小松菜、しめじ)	鶏肉	米	ブロッコリー、 カリフラワー、黄ピーマン、 キャベツ、小松菜、しめじ	コーン フレーク	フルーチェ (みかん)
13	木	ごはん キャベツのお浸し	ホキの野菜あんかけ みそ汁 (もやし、揚げ、ワカメ)	ホキ、揚げ、 ワカメ	米	白菜、玉葱、赤ピーマン、 キャベツ、人参、もやし	白い 風船	手作り クッキー
14	金	バレンタイン ゆかりごはん 大根サラダ	ハートのミートコロッケ コーンスープ	鶏肉、豚肉 ツナ	米 じゃが芋	大根、胡瓜、コーン、人参	ぼたぼた焼	ココア 蒸しケーキ
17	月	ごはん 法蓮草の菜種和え	鶏肉とじゃが芋のクリーム煮 いちご	鶏肉、卵	米 じゃが芋	玉葱、人参、いんげん、 法蓮草、いちご	満月ボン	まがり せんべい
18	火	ごはん 高野と野菜の煮物	白身魚フライ みそ汁 (里芋、もやし、ワカメ)	鯖、ワカメ、 高野豆腐	米 里芋	玉葱、人参、もやし、 小松菜	マリー ビスケット	きなこ餅
19	水	ごはん いんげんのマヨ和え	豚肉の生姜焼き みそ汁 (さつま芋、キャベツ、大根の葉)	豚肉	米 さつま芋	玉葱、人参、いんげん、 キャベツ、大根の葉	たべっこ どうぶつ	青りんご ゼリー
20	木	ごはん 野菜炒め	鯖のごま味噌焼き すまし汁 (麩、玉葱、小松菜)	鯖、麩	米	もやし、ピーマン、人参、 小松菜、玉葱	ハッピー ターン	ぼたぼた 焼き
21	金	お誕生日会 ごはん ナポリタン スープ (青梗菜、玉葱、コーン)	鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ フルーツゼリー	鶏肉	米 スパゲッティ	ブロッコリー、赤ピーマン、 青梗菜、玉葱、コーン	たまご ポーロ	誕生日 ケーキ
25	火	ごはん ひじきの煮物	鯖の塩焼き みそ汁 (南瓜、玉葱、ワカメ)	鯖、ひじき、 揚げ、ワカメ	米 南瓜	いんげん、人参、玉葱	星たべよ	揚げパン
26	水	ごはん 大根の煮物	メンチカツ みそ汁 (法蓮草、白菜、麩)	豚肉、麩、 ちくわ	米 じゃが芋	大根、白菜、法蓮草、 人参	アンパンマン せんべい	大学芋
27	木	ふりかけごはん 春巻き	醤油ラーメン 法蓮草の胡麻和え	豚肉	米 ラーメン	もやし、人参、コーン、 筍、キャベツ、法蓮草、 えのき	たべっこ どうぶつ	お麩 ラスク (シュガー)
28	金	ハヤシライス キャベツサラダ	フルーツヨーグルト	牛肉、 ヨーグルト	米	マッシュルーム、玉葱、 人参、キャベツ、コーン、 バナナ、黄桃	コーン フレーク	みたらし団子

## 節分の行事

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。

今年は西南西

## 福を呼び 豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず殻つきの豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

# 2月 ごはんだより(完了期)

2025年 2月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			10時おやつ	3時おやつ	
			あか	きいろ	みどり			
3	月	 なんはん 法蓮草のお浸し 	野菜のそぼろ煮 すまし汁(大根、人参)	鶏肉	米	玉葱、黄ピーマン、人参、 法蓮草、えのき、大根	小魚 せんべい	ココア 蒸しパン
4	火	なんはん キャベツとツナのサラダ	肉じゃが みそ汁(豆腐、人参)	豚肉、ツナ、 豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ	たまご ポーロ	マンナ ウエハース
5	水	なんはん 豆腐のそぼろ煮	鮭の味噌煮 すまし汁(里芋、青梗菜)	鮭、豆腐、 鶏肉	米 里芋	キャベツ、人参、 青梗菜	コーン フレーク	ちよぼちよぼ クッキー
6	木	なんはん 胡瓜と人参のサラダ	鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(法蓮草、椎茸)	鶏肉	米	大根、人参、いんげん、 胡瓜、法蓮草、椎茸	☆たべっこ バイビー	ツナサンド
7	金	なんはん ブロッコリーサラダ	鱈の洋風煮 みそ汁(里芋、大根の葉)	鱈	米 里芋	法蓮草、ブロッコリー、 人参、大根の葉	アンパンマン せんべい	ハイハイ
10	月	なんはん ピーマンのじゃこ炒め煮	筑前煮 ☆すまし汁(豆腐、葱)	鶏肉、豆腐、 しらす	米 里芋	人参、いんげん、ピーマン、 赤ピーマン、葱	小魚 せんべい	マカロニ きなこ
12	水	なんはん ブロッコリーとピーマンサラダ	鶏肉のケチャップ煮 みそ汁(キャベツ、小松菜)	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、ブロッコリー、 黄ピーマン、キャベツ、 小松菜	コーン フレーク	みかん フルーチェ
13	木	なんはん キャベツのお浸し	ホキの野菜あんかけ みそ汁(玉葱、ワカメ)	ホキ、ワカメ	米	白菜、赤ピーマン、人参、 キャベツ、玉葱	白い風船	マンナ ウエハース
14	金	 ゆかりごはん 大根サラダ	鶏肉と野菜のケチャップ煮 スープ(玉葱、人参、コーン)	鶏肉、ツナ	米 じゃが芋	人参、大根、胡瓜、 玉葱、コーン	野菜 ハイハイ	ココア 蒸しケーキ
17	月	なんはん 法蓮草のお浸し	鶏肉とじゃが芋の洋風煮 いちご	鶏肉	米 じゃが芋	人参、いんげん、法蓮草、 いちご	南瓜と 人参リング	ハイハイ
18	火	なんはん 小松菜の煮浸し	煮魚(鱈) みそ汁(里芋、ワカメ)	鱈、ワカメ	米 里芋	いんげん、小松菜、人参	コーン フレーク	きなこ餅
19	水	なんはん いんげんのマヨ和え	豚肉の旨煮 みそ汁(さつまいも、キャベツ)	豚肉	米 さつまいも	玉葱、人参、いんげん、 キャベツ	たべっこ バイビー	青リンゴ ゼリー
20	木	なんはん ピーマンの炒め煮	鰯の味噌煮 ☆すまし汁(玉葱、小松菜)	鰯	米	人参、ピーマン、 小松菜、玉葱	マンナ ウエハース	小魚 せんべい
21	金	 なんはん ブロッコリーサラダ	洋風煮 スープ(青梗菜、玉葱)	鶏肉	米 じゃが芋	人参、ブロッコリー、 赤ピーマン、青梗菜、 玉葱	たまご ポーロ	蒸しケーキ
25	火	なんはん 豆腐の煮物	煮魚(赤魚) みそ汁(南瓜、ワカメ)	赤魚、豆腐、 ワカメ	米 南瓜	青梗菜、いんげん、 人参	マンナ ウエハース	ジャムパン
26	水	なんはん 大根の煮物	豚じゃが みそ汁(法蓮草、白菜)	豚肉	米 じゃが芋	人参、大根、法蓮草、 白菜	アンパンマン せんべい	さつまいもの 甘煮
27	木	☆ゆかりごはん 法蓮草の胡麻和え	野菜の炒め煮 みそ汁(里芋、ワカメ)	豚肉、ワカメ	米 里芋	玉葱、人参、コーン、 法蓮草、えのき	たべっこ バイビー	シュガー ラスク(鮎)
28	金	なんはん キャベツサラダ	ケチャップ煮 フルーツヨーグルト	牛肉、 ヨーグルト	米	マッシュルーム、玉葱、 人参、キャベツ、 バナナ、黄桃	コーン フレーク	みたらし団子

### 節分の行事

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方に向けて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。

今年は西南西

### 福を叩き出す豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやつつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て緑色が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により飛びつきや落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。