



こんだて

★ 2月号

木谷保育所



2月の行事といえば「節分」です。節分は、立春の前日で季節が分かれる日を意味します。

暦のうえではもう春ですが、まだまだ寒い日は続きます。

風邪などひかないように、バランスのよい食事と十分な睡眠をこころがけましょう。

令和7年度の給食のテーマ ～給食で世界を旅しよう～



2月はインドとオランダ! 気になるメニューは...

◆ 給食: インドカレー (インド)
おやつ: パネック (オランダ)

インドのカレーは、いろいろなスパイスを使っていることが特徴です。給食では、子ども達が食べやすい味にしつつ、本格的な風味を味わえるようにしています。おやつのパネックは、もちもちした生地の薄焼きパンケーキで、しょっぱい味にメープルシロップをかけて提供します。軽いランチとして提供するお店もあるようです。

インドの言葉で「おいしい」は「अच्छा」(アッチャー)、オランダでは「Lekker」(レッカー)というようです。



今月の栄養量



		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
3歳以上児 (おやつあり)	給与栄養量	566	22.5	18.2	1.6
	栄養目標量	574	23.0	17.2	1.6
3歳未満児	給与栄養量	554	21.7	18.4	1.4
	栄養目標量	475	19.0	14.8	1.4

給食でとれる栄養は、3歳以上児は1日の45% (うち、おやつは1日の15%)、3歳未満児は50%を目標にしています。また、3歳以上児は110gのを持参した場合の栄養価です。

日	曜	10じのおやつ	おひるのこんだて	3じのおやつ
2	月	まかろにあべかわ	すきやきふうに きりぼしだいこんのごますあえ かんきつくだもの	あんどうなつ
3	火	あおりんごゼリー	おたのしみきゅうしよく	おにのぱんつけーき
4	水	すこーん	やさいのきっしゅ そえやさい くきわかめのきんぴら りんご	ろーるけーき
5	木	ばなな	【給食で世界旅行をしよう!】 いんどかれー こーるすろーさーだ ぶどうゼリー	ぱねくつく
6	金	ちーずさんど	れんこんはんぱーぐ そえやさい みそしる いちご	あげぱん(きなこ)
7	土	うえはーす	ひじきすばげてーい ほうれんそうのごまあえ ぱいんかん	びすけっと
9	月	おふらすく	ちきんかつ そえやさい とうにゅうすーぷ ももかん	ふるーつむーす
10	火	くらっかーさんど(ちーず)	よせなべ きゃべつのどれっしんぐあえ ばなな	ここあぶらまんじえ
12	木	ばなな	【造賀リクエスト】からあげらーめん すのもの いちご	すのーぼーるくつきー
13	金	きなこさんど	【三津リクエスト】とうふのまごあげ そえやさい ぼてとさーだ いちご	ふるーつぱふえとっぴんぐ
14	土	ぼーろ	あつあげとぶたにくのみそいため ぶろっりーのごまあえ ばなな	せんべい
16	月	ばなな	さわらのてりやき そえやさい ぐだくさんじる かんきつくだもの	にくまん
17	火	ちーずさんど	ぎゅうどん ごましそあえ ばなな	ぷりん
18	水	おにぎり	おでん はくさいのゆかりあえ りんご	みにあめりかんどっく
19	木	ほっとけーき	そくせきみーとろーふ そえやさい きゃべつとつなのいために みにゼリー	りきゅうまんじゅう
20	金	じゃむさんど	からくない!やむによむちきん そえやさい やさいすーぷ ばなな	じゃがこーんだんご
21	土	みにゼリー	やきうどん こんそめすーぷ ぱいんかん	くつきー
24	火	さぶれ	くりーむしちゅー はるやさいのれもんさーだ ぱいんかん	ふるーつよーぐると
25	水	ぶどうゼリー	ちゃんぽんめん だいこんのごますあえ ばなな	はんぱーがー
26	木	よーぐるとうえはーすぞえ	びびんば ちゅうかすーぷ かんきつくだもの	がとーしょこら
27	金	ばなな	さけふらい そえやさい すましじる かんきつくだもの	むしぱん(つなまよ)
28	土	くつきー	こうやどうふとやさいのうまに きゃべつのどれっしんぐあえ ばなな	びすけっと

❀3日(火)はお楽しみ給食です。幼児組さんは箸のみ持参してください。

☆16日(月)は食育の日です。和食のメニューを提供します。

*食材の都合により献立が変更になることがあります

