

令和7年2月 幼稚園給食献立表

清須市学校給食センター

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
3	月	ごはん ハッシュドポーク オムレツ 牛乳 フレンチサラダ	牛乳 豚肉 プレーンオムレツ チキン水煮	米 さとう 米粉ハヤシルウ サラダ油	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし
4	火	ごはん 麻婆豆腐 牛乳 華風スープ 中華和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かまぼこ ハム	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん にんにく しょうが たまねぎ はくさい にら とうもろこし チンゲンサイ きゅうり もやし
6	木	中華めん しょうゆラーメン 牛乳 春巻き フルーツポンチ	牛乳 豚肉 春巻き	中華めん 揚げ油 ゼリー	にんじん メンマ とうもろこし キャベツ もやし ねぎ いちご レモン ブルーベリー みかん パイン 黄桃 パナナ
7	金	ごはん 豚肉のしょうが炒め 牛乳 合わせみそ汁 浅漬け	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ 塩こんぶ	米 さとう かたくり粉 さといも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん しめじ ねぎ はくさい きゅうり みずな
10	月	ごはん かきまわし 牛乳 いわし梅煮 すまし汁 みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ いわし梅煮 豆腐 かまぼこ	米 さとう サラダ油	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにやく はくさい えのきたけ みつば みかん
12	水	ごはん 鶏そぼろ丼 牛乳 みそけんちん汁 青菜和え	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	米 さとう さといも	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん しょうが こんにやく だいこん ごぼう ねぎ はくさい こまつな もやし 広島菜 京菜 大根菜
13	木	ごはん 肉団子 牛乳 どさんこ汁 新香和え	牛乳 味付け肉団子 豚肉 豆腐 みそ	米 じゃがいも	にんじん とうもろこし ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬け
14	金	米粉入りパン 牛乳 メンチカツ コーンスープ グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 キャベツ使用メンチカツ	米粉入りパン 揚げ油 ドレッシング 米粉ホワイトルウ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ
17	月	プチパンキンパン 牛乳 焼きそば キャベツ入り平つくね ナムル	牛乳 豚肉 かまぼこ キャベツ入り平つくね 青のり	プチパンキンパン 焼きそばめん サラダ油 さとう ごま油	にんじん キャベツ もやし だいこん きゅうり
18	火	ごはん カレーライス 牛乳 ポイルウインナー コーンサラダ	牛乳 豚肉 ポークスキレットフランク	米 じゃがいも 米粉カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト とうもろこし キャベツ きゅうり
20	木	ごはん 鶏肉の照り焼き 牛乳 のっぺい汁 ゆかり和え	牛乳 鶏肉 豆腐	米 さとう さといも かたくり粉	だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし 赤しそ粉
21	金	ごはん ツナそぼろ丼 牛乳 吉野汁 かぶの甘酢和え オレンジ	牛乳 まぐろフレーク 豆腐 チキン水煮 こんぶ	米 さとう じゃがいも かたくり粉	たまねぎ にんじん とうもろこし こんにやく 干しいたけ だいこん こまつな かぶ はくさい きゅうり オレンジ
25	火	ごはん ビビンバ 牛乳 わかめスープ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 牛肉 鶏肉 わかめ 豆乳	米 さとう ごま油 ゼリー	にんにく しょうが にんじん だいこん もやし ほうれんそう はくさい えのきたけ ねぎ とうもろこし みかん パイン 黄桃
26	水	黒糖パン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ ホワイトスープ イタリアンサラダ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	黒糖パン じゃがいも 米粉ホワイトルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム とうもろこし ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン
27	木	ごはん さばのおかか煮 牛乳 呉汁 チキンとひじきの和え物	牛乳 さばおかか煮 大豆 油揚げ 豆腐 みそ チキン油漬け ひじき	米 さとう ごま油	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ にんじん きゅうり もやし とうもろこし
28	金	ごはん キャロットピラフ 牛乳 鶏肉の唐揚げ 千切り野菜スープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 かまぼこ	米 かたくり粉 揚げ油 サラダ油	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ にんにく しょうが はくさい だいこん キャベツ

※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

いろいろな食べ物に変身できる大豆

生の大豆には独特のにおいと、味に苦みや渋みがあるため、加工して食べられてきました。加工方法には、煮る、いる、蒸す、発酵させるなどがあります。

大豆を加工した食品には、豆腐や油揚げ、納豆、豆乳、みそやしょうゆ、大豆油など、たくさんの種類があります。日本の食生活には欠かせない食品です。



大豆の栄養を食事にプラスしてみましょう

大豆は「畑の肉」と呼ばれるようにたんぱく質や脂質が豊富で、ビタミンやミネラル、また大豆イソフラボンなどの大豆特有の体によい成分も含まれています。手軽に使える水煮の大豆をカレーやサラダなどにトッピングして、大豆の栄養を食事にとり入れましょう。



今年の節分は2月2日です



節分とは、本来、季節のわかれ目のことで、二十四節気の立春、立夏、立秋、立冬の前日を指していました。今では、立春の前日のみが節分といわれるようになりました。病気や災いを鬼に見立てて、豆まきをしたり、いり豆を年の数や、年の数にひとつ足した数だけ食べたりする風習があります。