

2月給食献立予定表

ほくしんこども園

日	曜	献立名	手作り おやつ	血や肉になるもの	エネルギーの もと	体の調子を整えるもの	備考
1	土	焼きそば		豚肉 10 粉麩 5 竹輪 10	中華そば 150	人参 10 玉葱 10 キャベツ 10 青葱 5 もやし 10	
3	月	巻き寿司 豆腐汁		ウィンナー 10 卵 10 高野豆腐 5 揚げ 5 味噌 10 焼き海苔 5		えのき 5 青葱 5 玉葱 20 人参 30 胡瓜 10 椎茸 1 かんぴょう 2	豆まき 米一合
4	火	マーボー豆腐 フライドポテト		豚ミンチ 10 豆腐 30	片栗粉 5 馬鈴薯 30	人参 20 青葱 5 玉葱 20 干椎茸 1 土生姜 1	
5	水	カレイの西京焼き 切干大根の昆布和え		鰯 60 味噌 10 塩昆布 5	ごま油 1	人参 10 切干大根 8 胡瓜 3	園庭開放
6	木	ポテトグラタン 牛蒡の金平		チーズ 10 牛乳 40 えび 5 牛 5 ベーコン 10	ごま 2 バター 3 小麦粉 3 パン粉 3 馬鈴薯 20	牛蒡 30 人参 20 しめじ 10 ブロッコリー 5 玉葱 15 コーン 5	
7	金	チーズコロッケ ほうれん草とひじきのサ ラダ	ヨーグ ルト	牛ミンチ 10 卵 10 ツナ 5 ひじき 2 スキム 10	小麦粉 10 パン粉 5 マヨネーズ 10	人参 25 玉葱 20 ほうれん草 20	
8	土	五目うどん		牛肉 20 あげ 10 卵 25	うどん 200	人参 20 青葱 4	
10	月	卵の花 ほうれん草のおひたし		竹輪 15 鶏肉 10 卵の花 20 あげ 50	こんにゃく 10 里芋 20 ごま 1	人参 20 青葱 4 牛蒡 10 椎茸 1 ひじき 1 ほうれん草 30	運動教室
12	水	高野の卵とじ煮 ウィンナー		鶏ミンチ 10 高野 5 ウィンナー 20 卵 55	馬鈴薯 20	人参 20 青葱 5 干椎茸 0.5 玉葱 20	お話会 園庭開放
13	木	カラフル焼き 小松菜とわかめのナムル	鬼さん ケーキ	たら 50 卵 30 わかめ 2	マヨネーズ 10 ごま 1 ごま油 1 ホットケ ーキミックス 20 バター 5	パプリカ 10 小松菜 30 人参 10 もやし 10	ハロータイ ム
14	金	豆腐入り肉団子スープ ひじきの炒り煮		海老 5 鶏ミンチ 30 卵 5 豆腐 30 揚げ 5 大豆 10 竹輪 5 ひじき 3	片栗粉 1 コンソメ 3	人参 40 青葱 5 玉葱 10 白菜 20 いんげん 5 土生姜 1 牛蒡 5	
15	土	ハヤシライス		牛肉 10	ハヤシルウ 20 馬鈴薯 20	人参 20 玉葱 30 マッシュルーム 20	※ごはん いります
17	月	ポークビーンズ マカロニサラダ		豚肉 10 ハム 5 大豆 10	馬鈴薯 40 ケチャップ 15 マカロニ 10 マヨネ ーズ 10	人参 20 玉葱 20	音楽教室
18	火	鯖の味噌煮 白和え	肉まん	鯖 40 味噌 10 豚ミンチ 10 豆腐 30	ごま 3 板こん 5 小麦粉 20	人参 10 土生姜 2 ほうれん草 10 玉葱 10	
19	水	カレーライス もやしのナムル		牛肉 10	カレールウ 20 ごま 油 2 馬鈴薯 30 ごま 1	人参 25 玉葱 20 コーン 10 にんにく 1 もやし 30	園庭開放
20	木	八宝菜 竹輪の生姜煮	鬼まん じゅう	エビ 5 豚肉 10 竹輪 25 卵 5	片栗粉 2 小麦粉 10 さつま芋 20	人参 20 ピーマン 5 玉葱 30 筍 10 チンゲン菜 10 白菜 20 生椎茸 10 生姜 2	避難訓練
21	金	赤飯 豚汁		豚肉 10 味噌 10 厚揚げ 10 小豆 10	もち米 30 里芋 10 板こん 10	人参 10 大根 20 青葱 5 牛蒡 10	誕生会 身体測定
22	土	スパゲティ		合ミンチ 10	スパゲティ 40 ケチャップ 30	人参 25 玉ねぎ 40 ピーマン 10 マッシュルーム 30	
25	火	五目卵焼き チーズ 春雨の酢の物		海老 5 ハム 5 卵 50 豆 腐 20 チーズ 10	春雨 5	人参 10 青葱 5 玉葱 10 胡瓜 5	
26	水	チキンライス ポトフスープ	ロック ケーキ	鶏ミンチ 10 スキム 10 ウィンナー 10 卵 40 大豆 2	コンソメ 3 馬鈴薯 20 ケチャップ 10 小麦粉 10	人参 30 玉葱 40 大根 10 コーン 5 マッシュルーム 10 キャベツ 20	お話会
27	木	肉じゃがが煮 ゆで卵		牛肉 10 卵 30 竹輪 10	馬鈴薯 30 糸こんにゃく 5	人参 20 玉葱 35 いんげん 5	
28	金	和風ハンバーグ 人参グラッセ		合ミンチ 50 卵 25 豆腐 40 ひじき 2	ごま 2 パン粉 5 ケチャップ 5	人参 40 キャベツ 15 玉葱 40 ブロッコリー 10	

※ 米一合の場合は、お米を一合ご持参ください。（2／3）
尚、日付に○印の日は、ごはんは、いりません。（3日と21日と26日です）
15日の土曜日は、ごはんをご持参ください。（うさぎ組は、完全給食のため、ごはんはいりません）

節分

節分のいわれ

現在は立春の前日のことを節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、年4回（立春・立夏・立秋・立冬の前日）あります。旧暦では立春が年の初めだったので、新暦では節分は2月3、4日に当たります。節分は大晦日に相当します。前年の邪気をすべてはらってしまうための行事の代表が豆まきでした。今年は、2月3日が立春、節分は、2月2日です。



節分にまつわる食べ物

豆

季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼（邪気）を追払うのです。

豆は入り豆を使います。生豆を使わないのは、「拾い忘れたものから芽がでるとよくないことがある」といわれているからです。



やいかがし

戸口にイワシの頭やひいらぎをさします。

いわし

いわしの臭みで鬼が近づかないように。

ひいらぎ

葉のとげで鬼の目を刺して家の中への侵入を防ぐために。
戸口ににんにくや髪の毛をつるす地方もあります。いずれも邪気・疫鬼を追払うためといわれています。

2025年(令和7年)の恵方 西南西
今年の節分は2月2日です



大豆には栄養たっぷり！！

ロックケーキ



材料（10個分）
小麦粉・・・・・・・・・・100g
ベーキングパウダー・・・小さじ1
卵・・・・・・・・・・1個
砂糖・・・・・・・・・・50g
牛乳・・・・・・・・・・大さじ2
水煮大豆・・・・・・・・・・20g
レーズン・・・・・・・・・・20g
黒ごま・・・・・・・・・・大さじ1／2

つくりかた

- ① 水煮大豆をミキサーにかける。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーをふるう。
- ③ 材料を全て入れ、よく混ぜ、型に入れる。。
- ④ 170℃に予熱したオーブンで、焼き色がつくまで約20分焼く。