

## 令和7年度2月献立表

あいあいセンター

日曜日	主食	副食	エネルギー たんぱく質 カルシウム	材料の種類と体内での働き		
				血や肉を作る	熱や力となる	体の調子を整える
2(月) 17(火)	ごはん	オムレツ 五目味噌煮、そうめん汁 カルピスミルクゼリー	446 kcal 16.6g 180 mg	豚肉、かつお節 高野豆腐、卵 味噌、牛乳	米、油、三温糖 マヨネーズ、素麺 じゃが芋、油	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ごぼう、大根 生椎茸、白菜
3(火) 9(月)	にゅう めん	まるぼて焼き 野菜揚げびたし ヨーグルト	482 kcal 22.1g 254 mg	鶏肉、角天、チーズ 高野豆腐、卵 ヨーグルト	素麺、三温糖 じゃが芋、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、小松菜、かぼちゃ なす、ピーマン、パプリカ
4(水) 立春 26(木)	ごはん	高野豆腐卵とじ マカロニサラダ 肉団子スープ、オレンジ	481 kcal 20.2g 180 mg	高野豆腐、角天 卵、ハム、チーズ 鶏肉	米、三温糖 マカロニ、マヨネーズ じゃが芋、片栗粉	にんじん、えのき、生椎茸、白菜、きゅうり しょうが、青梗菜、オレンジ
5(木) 20(金)	ごはん	魚フライ 白菜サラダ 味噌汁、チョコバナナプリン	446 kcal 19.4g 167 mg	魚、卵、ハム 牛乳、味噌	米、薄力粉、油 パン粉、片栗粉 ゴマ油、三温糖	にんじん、白菜、かぼちゃ、大根、しめじ バナナ
6(金) 16(月)	ごはん	燻魚(シュンユイ) 五目なます 味噌汁、りんご	474 kcal 20.8g 197 mg	魚、カニカマ、卵 しらす干、厚揚げ 味噌	米、片栗粉、油 ゴマ油、三温糖 ゴマ	ニンニク、しょうが、ブロッコリー、大根 にんじん、きゅうり、しめじ、玉ねぎ、りんご
10(火) 18(水)	ロール パン	チキン南蛮 豆腐チャンプルー ベーコンと白菜スープ フルーツゼリー	456 kcal 27.5g 181 mg	鶏肉、卵、豆腐 ベーコン	パン、薄力粉 油、三温糖 マヨネーズ	ブロッコリー、玉ねぎ、パセリ、にんじん キャベツ、白菜
12(木)	ごはん	豚カツ ごまドレッシングサラダ 味噌汁、りんごゼリー	437 kcal 22.3g 141 mg	豚肉、卵、ハム 味噌	米、薄力粉、油 パン粉、三温糖 片栗粉、ゴマ	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん ワカメ、大根、玉ねぎ、しめじ
13(金) 19(木)	ポーク ハヤシ ライス	甘酢和え チキンステック バナナ	450 kcal 24.2g 122 mg	豚肉、高野豆腐 チーズ、ツナ缶 鶏肉	米、油、三温糖 片栗粉	玉ねぎ、トマト缶、しめじ、ニンニク、キャベツ きゅうり、ワカメ、バナナ
24(火)	ごはん	コロッケ かぶサラダ 味噌汁、人参ゼリー	479 kcal 16.2g 138 mg	豚肉、牛肉、卵 ハム、豆腐 薄揚げ、味噌	米、じゃが芋、油 薄力粉、パン粉 三温糖、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、かぶ、きゅうり、ワカメ えのき
25(水) 27(金)	クリー ムスパ ゲティ	豚肉ピザ風オーブン焼き ミネストローネ ミロゼリー	447 kcal 25.6g 266 mg	ハム、牛乳、豚肉 チーズ、ベーコン 牛乳	スパゲティ、油 バター、じゃが芋 マヨネーズ、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、エリンギ コーン、パセリ、ピーマン、しめじ、キャベツ トマト缶、ニンニク

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

※おやつ(牛乳など)は、年齢等により異なっています。

## 節分の豆まき

節分に豆をまくのは、旧暦の新年の始まりである立春(今年は2/4)の前日に、家に災い=鬼が入り込まないようにするためだといわれています。



鬼を魔ととらえ、鬼の目(魔目)を打つという意味で、豆が用いられているといわれています。

## 苦手な食べものがあるとき

子どもは苦手な食べものがあるのが当たり前です。食べないと避けるのではなく、食べやすいように切り方や味を工夫し、一口でもチャレンジする経験を積み重ねましょう。大人がおいしそうに食べている姿を見せるのも効果的です。

