



# 令和7年度 2月分 献立表



塩尻市  
保育課

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前 午後
2・16 ／ 月	どらいかれー ほうれんそうさらだ やさしいじゅーず	油／かたくり粉／ 薄力粉／バター／ 上白糖	豚ひき肉／きな粉 ／牛乳	にんにく／しょうが／人参 ／玉葱／青ピーマン／ほう れんそう／きゃべつ	ブルーベリータルト 麦茶
					きなこくっきー ぎゅうにゅう
3・17 ／ 火	ゆーりんちー いろどりあえ なめこじる ひとくちぜりー	かたくり粉／油／ 三温糖／ごま油／ とうもろこし／上 白糖／薄力粉／さ つまいも	鶏モモ／みそ／牛 乳	ねぎ／にんにく／しょうが ／はくさい／きゅうり／人 参／なめこ／玉葱／みつば	花みかん
					おにむしばん ぎゅうにゅう
4・18 ／ 水	れんこんきんぴら じゃこさらだ びーふんすーぶ ひとくちちーず	こんにゃく／油／ 三温糖／ごま油／ 上白糖／ピーフン ／せんべい	豚モモ／竹輪／し らす／チーズ／寒 天	れんこん／人参／さやえん どう／きゃべつ／きゅうり ／玉葱／にら／グレープフ ルーツ	いちごのスティックケーキ 麦茶
					ぐれーぶふるーつぜりー おせんべい
5・19 ／ 木	とりにくのなんぶやき なっとうあえ だいこんのみそしる ばなな	薄力粉／ごま／ス パゲッティ／油／ 上白糖	鶏モモ／納豆／の り／みそ／ペーコ ン／牛乳	しょうが／ほうれんそう／ 人参／きゃべつ／だいこん ／水菜／玉葱／バナナ／青 ピーマン	おせんべい 麦茶
					なほりたん ぎゅうにゅう
6・20 ／ 金	よせなべじる はむまりね はなみかん	しらたき／かたく り粉／油／上白糖 ／精白米	たら／かまぼこ／ 鶏ひき肉／ハム	はくさい／人参／ねぎ／ぶ なしめじ／しゅんぎく／ しょうが／きゅうり／きゃ べつ／レモン／みかん／梅	ーロゼリー
					うめおにぎり むぎちゃ
9・24 ／ 月・火	ふわふわどん ごぼうのごまさらだ ばなな	油／ぶ／三温糖／と うもろこし／ごま／ 上白糖／食パン	鶏モモ／たまご／ 竹輪／まぐろ／牛 乳	玉葱／人参／えのきたけ／ 生しいたけ／みつば／ごぼ う／きゅうり／きゃべつ／ バナナ	100％フルーツジュース
					つなまよさんど ぎゅうにゅう
10・25 ／ 火・水	ほいこーろー ちゅうかあえ わかめのすましじる ひとくちちーず	油／三温糖／かた くり粉／ごま油／ 薄力粉／上白糖／ バター／粉糖	豚モモ／みそ／わ かめ／チーズ／牛 乳	しょうが／にんにく／玉葱 ／きゃべつ／青ピーマン／ 人参／きゅうり／ねぎ	スイートポテト 麦茶
					まっちゃんげーき むぎちゃ
12 ／ 木	やきとりどん だいこんさらだ かんきつるい (ぼんかん または せとか)	油／中ざら糖／と うもろこし／精白 米／もち米／三温 糖／ごま	鶏モモ／みそ／牛 乳	きゃべつ／人参／ねぎ／玉 葱／だいこん／きゅうり／ ぼんかん／せとか	ーロゼリー
					ごへいもち ぎゅうにゅう
13・27 ／ 金	かじきのすぶたふう そくせきづけ ふのみそしる ひとくちぜりー	かたくり粉／じゃ がいも／油／上白 糖／ぶ／薄力粉	めかじき／昆布／ みそ／ヨーグルト ／牛乳	しょうが／玉葱／人参／青 ピーマン／たけのこ／エリ ンギ／きゃべつ／きゅうり ／こまつな	おせんべい 麦茶
					よーぐるとむしばん ぎゅうにゅう
26 ／ 木	ちーずはんばーぐ だいこんさらだ もやしのすーぶ かんきつるい (ぼんかん または せとか)	パン粉／三温糖／ 油／マシュマロ／ バター／コーンフ レーク	豚ひき肉／牛乳／ チーズ	玉葱／だいこん／人参／ きゅうり／チンゲン菜／も やし／ぶなしめじ／ぼんか ん／せとか	ーロゼリー
					ましゅまろふれーく ぎゅうにゅう



※ 子どもたちが読みやすいように、献立名をひらがなにしています。

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

※ **太字**は、リクエスト献立になっています。

※ レシピ紹介 : 5・19日 鶏肉の南部焼き

※ 12～18か月: 10・25日 抹茶ケーキ → カップケーキ

※ : 26日 マシュマロフレーク → カップケーキまたはうす焼き



今年度最後のリクエスト給食になります。

26日 チーズハンバーグ・・・・・・・・・妙義保育園  
マシュマロフレーク・・・・・・・・・吉田原保育園  
広丘南保育園  
檜川保育園

になります。お楽しみに♪

2月平均栄養価	
エネルギー	436 kcal
たんぱく質	18.8 g
脂質	18.7 g
食塩相当量	2.1 g



## 2月3日は節分の日



節分とは、季節の変わり目に邪気を払い、一年間健康で過ごせるように願う行事です。

昔は、病気や災害などの悪いものはすべて「鬼」の仕業だと考えられていたため、鬼を退治する効果があるとされている「豆」をまくことで、悪いものを追い払う行事が行われていました。

豆まきには炒った豆を使用します。豆を炒ることで、鬼の目に射る、つまり邪気を払うという意味合いがあります。また、地面に落ちた豆から芽が出ると、「邪気が芽を出す」として縁起が悪いとされるため、芽が出ないように炒った豆が使われます。

保育園給食では、ガイドラインをもとに給食での節分豆の提供をしていますが、節分（鬼）にちなんで、“鬼蒸しパン”を提供します。

“鬼蒸しパン”という名前の由来は、蒸しパンからごつごつと出ている角切りさつまいもが、鬼のツノや金棒のように見えることから、この名前が付けました。



### ～鬼蒸しパンを作ってみよう～



#### <作り方>

#### <材料 5人分>

薄力粉	100 g
ベーキングパウダー	3 g
さつまいも	125 g
塩	少々
油	小さじ1強
水	90ml
アルミカップ	5個

- ① さつまいもは1cm角切りにする。
- ② 薄力粉・ベーキングパウダーは合わせてふるい、①・塩・油・水を加えさっくり混ぜ合わせる。
- ③ ②の生地をアルミカップの8分目まで流し入れる。
- ④ 蒸気が十分に上がった蒸し器に③を入れ、15分程蒸す。竹串を刺してみて、生地が付いてこなければできあがり。



# レシピ紹介

## 「鶏肉の南部焼き」



### ( 材料 5人分 )

鶏もも肉	250g (1人50g)
しょうが	3g
濃口しょう油	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2弱
薄力粉	大さじ1強
黒ごま	小さじ1強
白ごま	小さじ1強

※子どもの分量です。

### 1人当たりの栄養価

エネルギー	132kcal
たんぱく質	9.2g
脂質	10.1g

### ( 作り方 )

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 黒ごまと白ごまは混ぜておく。
- ③ しょうがはすりおろし、濃口しょう油・みりと混ぜ合わせる。
- ④ ③に①を30分ほど漬け込み、下味をつける。
- ⑤ ④に薄力粉を絡める。
- ⑥ ⑤を天板に並べて②をまぶし、180℃のオーブンで20分ほど焼く。

