



～「早ね早おき朝ごはん・どくしょ」で規則正しい生活習慣を身につけよう～

# 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	午前
		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		午後
2・16 月	どらいかれー ほうれんそうさらだ やさいじゅーす	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／きやべつ	ブルーベリータルト 麦茶	
					きなこくつきー ぎゅうにゅう	
3・17 火	ゆーりんちー いのどりあえ 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 じやこさらだ びーふんすーぶ ひとくちちーす	こんにゃく／油／ 三温糖／ごま油／ 上白糖／ビーフン／ 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／きやべつ／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	
					ぐれーふふるーつぜりー 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／ベーコ ン／牛乳	しょうが／ほうれんそう／ 人参／きやべつ／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／しゅんきく／ しょうが／きゅうり／きや べつ／レモン／みかん／梅	一口ゼリー	
					うめおにぎり むぎちや	
9・24 月・火	ふわふわどん ごぼうのごまさらだ ばなな	油／ふ／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／きやべつ／ 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 ひとくちちーす	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 ／きやべつ／青ピーマン／ 人参／きゅうり／ねぎ	スイートポテト 麦茶	
					まっちゃけーき むぎちや	
12 木	やきとりどん だいこんさらだ かんきつるい (ほんかん または セとか)	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	きやべつ／人参／ねぎ／玉 葱／だいこん／きゅうり／ ほんかん／せとか	一口ゼリー	
					ごへいもち ぎゅうにゅう	
13・27 金	かじきのすふたふう そくせきづけ 心のみそしる ひとくちぜりー	かたくり粉／じゃ がいも／油／上白 糖／ふ／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／きやべつ／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	ちーすはんぱーぐ だいこんさらだ もやしのすーぶ かんきつるい (ほんかん または セとか)	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／ほんか ん／せとか	一口ゼリー	
					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  
榎川保育園

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せんが、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、この名前が付きました。



### ～鬼蒸しパンを作ってみよう～



#### ＜作り方＞

##### ＜材料 5人分＞

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	3g
さつまいも	125g
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・みりんと混ぜ合わせる。
- 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。

