



令和7年度

## 2がつこんだてひょう



綾東こども園

日(曜日)	きゅうしょく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
2(月)	カレーライス はるさめサラダ チーズ	牛肉 ハム チーズ	じゃがいも 油 砂糖 春雨 マヨネーズ	玉ねぎ グリンピース 人参 しめじ きゅうり コーン	✿ラスク ぎゅうにゅう	フランスパン バター 砂糖 牛乳
3(火)	おにっこごはん かんばやしじとのてりやき ブロッコリーのごまあえ つみれみそしる	大豆 ひじき 鶏肉 いわし団子 豆腐 油揚げ みそ	こんにゃく 小麦粉 油 ごま 砂糖	人参 ブロッコリー 大根 しいたけ ねぎ	✿せつぶんクッキー バナナ ぎゅうにゅう	小麦粉 砂糖 卵 バナナ 牛乳
4(水)	さかなのオイスターてりやき パンバンジー はるさめスープ	魚 油揚げ わかめ 豆腐	小麦粉 油 砂糖 ごま 春雨	もやし きゅうり 人参 白菜 玉ねぎ えのき ねぎ	おかし みかん ぎゅうにゅう	おかし みかん ぎゅうにゅう
5(木)	コロッケ はくさいのひじきサラダ とうにゅうみそスープ	合いびきミンチ ちくわ ひじき みそ 豆乳 ベーコン	油 パン粉 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 コーン 白菜 小松菜 しめじ ねぎ もやし	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
6(金)	ぶたにくのゆずシロップやき きりぼしだいこんのにもの すまじる	豚肉 油揚げ 豆腐	油 砂糖	玉ねぎ 切干大根 人参 いんげん しいたけ 白菜 もやし	✿いとこむしパン ぎゅうにゅう	かぼちゃ 小豆 小麦粉 砂糖 卵 牛乳
9(月)	クリームシチュー キャベツのわふうサラダ みかん	鶏肉 牛乳 ツナ	油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 白菜 しめじ キャベツ コーン ほうれん草 みかん	プリン ぎゅうにゅう	プリン 牛乳
10(火)	しおラーメン はくさいのちゅうかサラダ バナナ	鶏ハム かまぼこ ちくわ	中華麺 油 砂糖	もやし 人参 玉ねぎ ねぎ 白菜 小松菜 バナナ	✿手作りパン	強力粉 バター イースト 砂糖
12(木)	さかなのみそに マロニーいため すまじる	魚 みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	油 砂糖 マロニー	玉ねぎ 人参 にら しいたけ 大根 もやし ねぎ	✿ココアケーキ ぎゅうにゅう	小麦粉 BP 砂糖 豆腐 ココア バター マシュマロ 牛乳
13(金)	あいのにこみハンバーグ もやしのあおじそサラダ ポトフ キウイ	合ひきミンチ 卵 ツナ ウインナー	油 砂糖 じゃが芋 チーズ	玉ねぎ もやし 人参 青じそ 小松菜 大根 ねぎ えのき キウイ	おかし ぎょにくソーセージ ぎゅうにゅう	おかし 魚肉ソーセージ 牛乳
16(月)	おでんふうに キャベツのみそマヨあえ なつとう	鶏肉 厚揚げ ハム 納豆	こんにゃく じゃが芋 油 砂糖	大根 人参 しめじ キャベツ ほうれん草	✿チキンナゲット ぎゅうにゅう	チキンナゲット 牛乳
17(火)	マーボーどうふ はるさめのナムル バナナ	豚ひき肉 豆腐 ちくわ	油 砂糖 春雨	玉ねぎ ニラ 人参 ねぎ しいたけ 小松菜 バナナ	おかし たべるいりこ ぎゅうにゅう	おかし たべるいりこ 牛乳
18(水)	さかなのチーズやき ひじきのにもの とんじる	魚 油揚げ 豆腐 ひじき 大豆 豚肉 みそ	小麦粉 砂糖 油 パン粉 こんにゃく さつま芋	人参 えのき 白菜 ねぎ もやし ごぼう	✿とうふドーナツ ぎゅうにゅう	豆腐 卵 ホットケーキミックス 牛乳
19(木)	かんばやしじどりのたつたあげ もやしのいそあえ そうめんじる	鶏肉 のり 油揚げ 豆腐	油 砂糖 片栗粉 そうめん	人参 もやし 小松菜 大根 ねぎ しいたけ	✿フルーツヨーグルト	みかん缶 キウイ バナナ ヨーグルト
20(金)	てづくりパン ミネストローネ マカロニサラダ チーズ	豚肉 大豆 ハム チーズ	じゃが芋 砂糖 バター マヨネーズ マカロニ 強力粉	玉ねぎ しめじ 人参 トマト缶 白菜 きゅうり コーン	おかし みかん ぎゅうにゅう	おかし みかん 牛乳
24(火)	じゅんじゅん キャベツのおかかあえ りんご	鶏肉 豆腐 鰹節	油 砂糖 麺 こんにゃく	人参 白菜 しめじ ねぎ キャベツ ほうれん草 りんご	✿フライドポテト ぎゅうにゅう	フライドポテト 牛乳
25(水)	さかなのトマトソース うめサラダ コンソメスープ	魚 ベーコン 豆腐	油 砂糖 じゃが芋	切干大根 人参 玉ねぎ えのき もやし 白菜 ねぎ	✿キウイマフィン ぎゅうにゅう	キウイ 砂糖 バター ホットケーキミックス 牛乳
26(木)	れんこんつくね もやしのあますあえ みそしる	鶏ミンチ みそ ちくわ 油揚げ 豆腐 わかめ	油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ れんこん 人参 もやし 小松菜 しいたけ ねぎ	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご ぎゅうにゅう
27(金)	ハヤシライス ブロッコリーのフレンチサラダ バナナ	牛肉 ハム チーズ	油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース ブロッコリー コーン バナナ	ヨーグルト おかし	ヨーグルト おかし

・材料購入の都合によっては変更させていただくことがあります。

・✿のマークはてづくりおやつです

コップはまいにち持って来てください。

←鶏のマークがついているメニューの時は上林地鶏を使用しています。



←今月は滋賀県の郷土料理や郷土菓子を提供します





綾東こども園

新しい年を迎えて1か月が過ぎました。暦の上では立春を迎えますが1年で一番寒い時期もあります。手洗い、うがいをきちんと行い、バランスよく色々なものを食べて、しっかりと睡眠をとって風邪に負けない体づくりをしましょう。

## 2月3日は節分



節分にいわしを飾ったり食べたりする習慣は、鬼がいわしの独特なにおいを嫌うと考えられているため、鬼を追い払うという意味があるそうです。

ご家庭で子供と一緒に恵方巻きやいわしを食べて、一年の健康と幸せを祈りましょう。

※今年の恵方は南南東です。



1月、地域の民生委員の方々に来園していただき、綾東こども園でおもちつきが行われました。 そう組ばんだ組さんが作った粒あんを使って、ぜんざいを用意しました。 きなこもちを食べた後に、おもちの入ったぜんざいをいただくこども達。 小豆を収穫し、あんを自分達で作ってからは小豆が大好きになりました。 食を通してこども達の大きな成長が見られてとてもうれしいです。



## 2月に出る郷土料理のご紹介



### ① じゅんじゅん

牛肉、鶏肉や湖魚などをすき焼き風に味付けをした鍋料理のことです。

具材を鍋で煮る際に出る音がじゅんじゅんと聞こえたことに

由来するといわれています。



### ② いとこ煮

小豆とかぼちゃや里芋などを一緒に煮込んだ料理で報恩講や  
仏事には欠かせない料理です。

当時に小豆とかぼちゃを食べると病気にならない  
という言い伝えから冬至にもよく食されています。

おやつに「いとこ蒸しパン」を提供  
します。

