



2025年
【1号認定児】

今月の目標：友だちと一緒に、ルールを守ったり思いを伝え合ったりしながら楽しくあそぶ

2月の行事予定

3日(火) 豆まき	21日(土) 発表会
12日(木)～13日(金) 発表会総練習	24日(火) 振替休日
19日(木) ビデオ撮影 (15:00降園)	25日(水) お別れ遠足 (15:00降園)
20日(金) 発表会準備 (11:00降園)	26日(木) 誕生日会
	27日(金) 遠足予備日 (給食なし)

星食+おやつの給与栄養目標量（令和7年度）	
3～5歳 実年齢 年齢は之と異なる	
エネルギー(kcal)	星食のみ 星食+おやつ 430以上 (460以上) 560以上 (460以上)
たんぱく質(g)	14.0～21.5 (14.8～22.8)

日	曜日	時間時刻	行事	備考	給食	おやつ	星食のみ エネルギー kcal	星食+おやつの エネルギー kcal	星食のみ たんぱく質(g)	星食+おやつの たんぱく質(g)	ひとくちメモ	
1	木											
2	金											
3	土											
4	日											
5	月											
6	火											
7	水	11:00	始業式		給食なし							
8	木	14:00	身体測定		ごはん 牛肉の焼肉のたれ炒め 五目揚げとれんこんの煮物 オクラのみぞ汁	簡単ピザ	436.5 16.1	583.6 20.4 (466.9) (16.3)				
9	金	14:00			愛媛県産鰯めし 鶏肉の塩焼き 小松菜の白あえ アラのお吸い物	クロワッサン 牛乳	431.3 19.0	666.9 26.6 (517.3) (20.6)				
10	土				早春に芽吹く七草の エネルギーを体に取り 込み、1年の無病 息災願うためといわ れている。また、お 正月の豪華な食事で 疲れた胃腸を、あっ さりしたお粥で労わ る意味もある。							
11	日											
12	月		成人の日			しらすトースト						
13	火	14:00	体育教室 安全教育週間 (13日～16日)	校納金引落し	ごはん さけのマヨネーズ焼き ひじきの煮物 なめこのみぞ汁	サーターアンダギー	454.5 20.5	571.0 24.4 (482.4) (19.4)				
14	水	14:00			ごはん 豚肉の西京バター焼き ちくわとオクラの煮物 青菜のすまし汁	メロンパン 牛乳	431.4 16.6	564.2 20.6 (461.3) (16.5)				
15	木	14:00			中華そば 餃子 もやしとわかめのナムル フルーツゼリー	しらすトースト	481.7 18.3	603.0 24.7 (474.2) (19.5)				
16	金	14:00	火災避難訓練		ホットドック ブロッコリーとツナのサラダ 野菜たっぷり豆乳スープ ヨーグルト	焼きおにぎり いりこ	484.3 20.8	613.4 24.2 (490.8) (19.4)				
17	土				1月7日は 七草がゆを！							
18	日											
19	月	14:00			河野保育園との 交流保育 (年長児のみ)				ごはん ししゃものフライ かぼちゃの煮物 豆腐のすまし汁	今川焼き 牛乳	436.7 17.1	581.9 25.4 (470.3) (19.9)
20	火	14:00			体育教室				親子丼 ちくわのごま炒め ほうれん草の白あえ りんご	お好み焼き	459.0 18.6	656.0 24.8 (518.0) (19.5)
21	水	14:00			英語教室 KS活動日				ごはん 鶏肉のみ焼き れんこんのかに風味煮 なすの華風あえ わかめのすまし汁	クリームパン	442.4 21.3	587.3 26.3 (460.6) (22.0)
22	木	14:00			さくら幼稚園との 交流保育 (年長児のみ)				食パン ジャム＆マーガリン 鶏肉のケチャップ煮 さゅうりとツナのマヨネーズサラダ 牛乳	昆布おにぎり いりこ	514.3 20.6	622.2 27.2 (486.7) (21.5)
23	金	14:00	プレ保育 (R8年度入園予定者)		親子文庫週間(19日～23日) 行事予定・献立表配布				わかめごはん 鶏のから揚げ だし巻き卵 ゆで枝豆	チヂミ	438.9 17.4	588.9 27.4 (481.1) (21.9)
24	土											
25	日											
26	月	14:00							かき揚げうどん いなり寿司 たくあん キウイフルーツ	揚げパン	444.0 14.4	610.8 20.8 (486.9) (17.8)
27	火	14:00			体育教室 (年中・年長 合同参観日)	出席ノート預かり			コッペパン ハッシュドビーフ ボテトサラダ 牛乳	ゆかりおにぎり いりこ	475.6 14.8	616.4 18.0 (477.6) (16.8)
28	水	14:00							生姜香る親子丼 いんげんのかに風味あえ 大根の二色炒め とろろ昆布のすまし汁	バナナのケーキ 牛乳	433.6 18.0	643.6 24 (514.9) (19.2)
29	木	14:00							ごはん さんまのみぞれ煮 切干大根のサラダ ほうれん草のすまし汁	蒸しパン ベビーチーズ	443.4 14.0	572.7 19.3 (485.2) (16.8)
30	金	14:00	誕生日会		月刊絵本持ち帰り				ごはん 豚肉のさっくり揚げ 人参ときゅうりのごま和え 大根のみぞれ 【誕生日会】りんごのマフィン	ホットケーキ	549.5 21.0	652.2 25.0 (519.4) (19.8)
31	土											

●27日(火)の参観日(年中・年長のみ)の詳細につきましては、後日お知らせいたします。



ほうれん草

- 鉄分・ビタミンC
- カロテン・葉酸
- 食物繊維 が豊富

栄養を効率よく摂るコツ

- 鉄分の吸収を促すため、ビタミンC(レモン汁、果物等)と一緒に摂ると◎。
- β-カロテンは油で炒めるとバターソテーなど吸収率がアップ。
- 葉にはビタミンC、茎にはカリウムや食物繊維が豊富なので、両方バランス良く摂る。
- 茹ですぎると水溶性ビタミンが流出するため電子レンジ加熱や短時間茹でがおすすめ。



キウイフルーツ

- ビタミンC(風邪予防、美肌)
- 食物繊維(腸内環境改善)
- ビタミンE(抗酸化作用)
- 葉酸(貧血予防)

など、健康、美容に役立つ栄養素が豊富で「栄養の宝庫」です。

グリーンキウイ：食物繊維が豊富。爽やかな酸味と甘み。

ゴールドキウイ：ビタミンCが豊富。甘みが強く食べやすい。