

2月予定献立表

安謝こども園

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	あわご飯 大根のそぼろ煮 山海和え みそ汁 フルーツ	ミルク マフィン(卵抜き)	米 あわ みそ バター ホットケーキミックス ミロ	豚肉 豆腐 生クリーム ミルク	大根 玉葱 グリンピース きゅうり レタス わかめ りんご
2	火	あわご飯 大豆コロッケ みそ汁 お浸し フルーツ	麦茶 恵方巻き	米 あわ 小麦粉 じゃが芋 パン粉 ケチャップ 醤油 ごま油	鶏肉 卵 大豆 ウィンナー	ほうれん草 さやいんげん 大根 しいたけ みかん
3	水	あわご飯 おからハンバーグ レバニラ炒め みそ汁 フルーツ	麦茶 ビスケット オレンジゼリー	米 あわ じゃが芋 ケチャップ ビスケット みそ ごま油	レバー おから 豚肉 卵	ブロッコリー 玉葱 人参 なら パプリカ もやし わかめ みかん
4	木	あわご飯 肉だんご入りおでん レタスのりんご和え みそ汁 フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	米 あわ 麩 さつま芋 みそ ごま 砂糖 菜種油	豚肉 いりこ 豆腐 卵 ちくわ ミルク	小松菜 レタス 大根 人参 昆布 ネギ りんご パイン
5	金	茸スパゲティ ブロッコリーのミモザサラダ 白菜のスープ フルーツ	ミルク フレンチトースト	スパゲティ トマトソース 食パン トマトペースト	鶏肉 卵 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー 茄子 しめじ茸 白菜 マッシュルーム みかん
6	土	南瓜入りフーチバー雑炊 湯し豆腐 フルーツ	ミルク 調理パン	米 白甘みそ 三温糖 パン バター 菜種油	湯し豆腐 鶏肉 ミルク	よもぎ 南瓜 ネギ バナナ
8	月	カレーうどん 酢の物 フルーツ	麦茶 鮭おにぎり	うどん カレー粉 小麦粉 砂糖 米 ごま油	豚肉 イカ 鮭	パプリカ 長ネギ 玉葱 人参 大根 焼きのり りんご
9	火	あわご飯 魚の唐揚げ みそ汁 冬野菜チャンプルー フルーツ	野菜ジュース バナナケーキ	米 あわ 塩 みそ 砂糖 小麦粉 バター かたくり粉	白身魚 豆腐 ベーコン 卵	冬キャバツ ブロッコリー アスパラ カリフラワー 小松菜 りんご
10	水	パン マカロニグラタン 鶏サラダ スープ フルーツ	麦茶 油みそおにぎり	ロールパン 塩 醤油 みそ 米 砂糖 ごま バター	鶏ささみ 卵 豚肉 鶏ガラ ミルク	レタス トマト きゅうり 小松菜 しめじ茸 玉葱 焼きのり パイン
12	金	黒米ご飯 猪むどうち 昆布イリチー 白和え フルーツ	ミルク ハートのチョコチップクッキー	米 猪むどうち用みそ 黒米 ホットケーキミックス チョコチップ	豚肉 豆腐 カシイティラ 卵 油揚げ 豚肉 ミルク	ほうれん草 人参 たけのこ 昆布 しいたけ こんにやく タンカン
13	土	うどん フルーツ	ミルク 調理パン	うどん 醤油 塩 砂糖 パン	油揚げ 鶏肉 ミルク	わかめ ネギ バナナ
15	月	あわご飯 鯖のみそ煮 人参シリシリー 清し汁 フルーツ	ミルク さつま芋揚げ団子	米 あわ みそ 砂糖 酢 白玉粉 さつま芋 菜種油	鯖 卵 油揚げ ミルク	白菜 人参 玉葱 ネギ アオサ みかん
16	火	わかめご飯 ちくわのチーズはさみ チンゲンのソテー 豚汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 里芋 みそ パン ごま バター	豚肉 ちくわ チーズ ミルク	チンゲン ネギ 人参 大根 わかめ ごぼう みかん
17	水	あわご飯 アーサ入り卵豆腐 切干大根の煮付け 豚肉ともやしのみそ汁 フルーツ	ミルク コーンフレーク	米 あわ 砂糖 醤油 コーンフレーク 菜種油	卵 豚肉 チキアギ ミルク	人参 さやいんげん こんにやく 切干大根 昆布 もやし みかん
18	木	納豆ご飯 ウラチキチヌク チリピラチャンプルー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ)	ミルク 焼チウム(焼き芋)	米 砂糖 醤油 みそ かたくり粉 さつま芋 菜種油	魚のすり身 納豆 豆腐 チキアギ ポーク ミルク	なら 人参 しいたけ 大根 わかめ えのき茸 パセリ パイン
19	金	弁当会(生活発表会)	ミルク チンビン	チンビンミックス 菜種油	ミルク	
20	土	すき焼き丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 醤油 みそ 菜種油 パン	牛肉 豆腐 ミルク	白菜 長ネギ しらたき 人参 バナナ
22	月	チキンカレー フルーツヨーグルト	ミルク クリームラスク	米 じゃが芋 カレールウ 食パン 生クリームアーモンド	鶏肉 ヨーグルト ミルク	玉葱 人参 にんにく パセリ 白桃 黄桃 バナナ
24	水	あわご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン	米 あわ じゃが芋 チョコチップ ホットケーキミックス マヨネーズ	鶏肉 卵 豆腐 鶏ガラ ミルク	人参 きゅうり トマト 玉葱 みかん
25	木	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ	ミルク 調理パン	沖縄そば 塩 醤油 パン ドレッシング	豚肉 棒かまぼこ 豆腐 豚骨 ミルク	長命草 人参 小松菜 ネギ りんご
26	金	お誕生会メニュー	ミルク バースデーケーキ	米 塩 パン粉 みそ ケーキ バター 砂糖	卵 ウィンナー 豚肉 鶏肉 鶏ガラ 生クリーム ミルク	玉葱 大根 トマト レンコン きゅうり セロリー パイン
27	土	クリームシチュー フルーツ	ミルク 調理パン	米 じゃが芋 小麦粉 バター パン	鶏肉 鶏ガラ 生クリーム ミルク	玉葱 人参 ブロッコリー 小松菜 りんご みかん

栄養士 岸本弘子 作成

『鬼は外！ 福は内！』と節分の日には豆をまく音が聞こえてきますね。昔の人は病気や火事、地震等の災いを鬼がもって来ると考えてました。家族が健康で悪いことが起こらないようにと、豆をまいたのです。その豆は大豆です。畑の肉と言われるように、タンパク質やビタミンがたくさんあります。だから節分の日には大豆を食べて体の中からも病気をもってくる鬼を追い払うのですね。

風邪をけちらして、この冬 元気印でいきましょう。

2 月 離乳食 予定献立表 (期)

あじゃ保育園

日	曜日	後期 (かみかみ)	中期 (もぐもぐ)	前期 (ごっくん)	おやつ
					中期 後期
1	月	大根のそぼろ煮 きざみ山海和え ネギの清し汁	軟らか大根のそぼろ煮 みじん山海和え ネギの清し汁	豆腐のすりつぶし煮 大根と玉葱のどろどろ煮 ネギの清し汁	砂糖減よれよれマフィン ふっくらマフィン
2	火	大豆すりつぶしフィンガーコロッケ きざみトマト ほうれん草のお浸し 大根のみそ汁	大豆と人参とインゲンのみじん煮 みじんトマト ほうれん草の煮浸し 大根の清し汁	大豆の薄い皮とり除いたものと人参のくず煮 ほうれん草のどろどろ煮 大根の清し汁	根菜入りおじや ミニ恵方巻き
3	水	ミニおからハンバーグ きざみレバニラ炒め 南瓜とじゃが芋のコロコロ清し汁	ミニおからハンバーグ みじんレバニラ炒め 南瓜とじゃが芋のコロコロ清し汁	白身魚のペースト ブロッコリーペースト 黄パプリカのどろどろ煮 南瓜とじゃが芋の汁	ビスケット オレンジゼリー ビスケット オレンジゼリー
4	木	肉だんごおでん煮 豆腐とネギ汁 レタス、リンゴのきざみ和え物	みじん肉だんごおでん煮 豆腐とネギ汁 レタス、リンゴのみじん和え物	白身魚のすりつぶし煮 小松菜と人参のどろどろ煮 豆腐の清し汁	ミニ大学芋 芋いりこの甘露煮
5	金	きざみ茸スパゲティ 白菜のスープ ブロッコリーのミモザサラダ	茸スパゲティのどろどろ煮 ボイルブロッコリー 白菜のスープ	茸抜きスパゲティのつぶしスープ煮 ブロッコリーのマッシュ 白菜のスープ	食パントースト プチフレンチトースト
6	土	南瓜入りフーチバー雑炊(鶏肉入り) 湯し豆腐	南瓜入りフーチバーぼつてり粥(鶏肉入り) 湯し豆腐	フーチバー抜き南瓜と鶏入り粥すりつぶし 湯し豆腐のすり流し	調理パン 調理パン
8	月	野菜入り軟らかカレーうどん きざみ大根、人参、きゅうりの和え物	野菜と肉入りくたくたうどん みじん大根、人参、きゅうりの和え物	野菜と肉入りつぶしうどん 小松菜ペースト パプリカのマッシュ	ころころ鮭おにぎり たわら型鮭おにぎり
9	火	きざみ魚の唐揚げ 小松菜の清し汁 きざみ春野菜のチャンプルー	みじん魚の唐揚げ 小松菜の清し汁 ベーコンとみじん春野菜のチャンプルー	魚のすりつぶし煮 ピーマンのペースト カリフラワーと南瓜のどろどろ煮 小松菜の清し汁	バナナ蒸しパン バナナ蒸しパン
10	水	マカロニグラタン 野菜きざみサラダ 小松菜と人参のスープ	マカロニグラタン 野菜のみじんサラダ 小松菜と人参のスープ	鶏のすりつぶし煮 トマトペースト 小松菜ペースト 人参スープ	ころころ油みそおにぎり たわら型油みそおにぎり
12	金	きざみ猪むどち きざみ昆布イリチー きざみ白和え	みじん猪むどち みじん昆布イリチー みじん白和え	豆腐とネギのどろどろ汁 人参ペースト ほうれん草のマッシュ	チョコ抜きソフトクッキー チョコ抜きクッキー
13	土	鶏肉入り軟らかうどん	鶏肉入りくたくたうどん	白身魚のすりつぶし煮 根菜の軟らか煮 くたくたうどん	調理パン 調理パン
15	月	白身魚のみそ煮 人参シリシリー 白菜のスープ	白身魚のみそ煮 人参と玉葱のみじん煮 白菜のスープ	煮魚のすりつぶし 人参のすりつぶし煮 ネギペースト 白菜のペーストスープ	さつま芋揚げ団子 さつま芋揚げ団子
16	火	軟らか豚汁 きざみチンゲンのソテー きざみちくわのチーズはさみ	軟らかみじん豚汁 みじんチンゲンのソテー みじんちくわのチーズはさみ	豚肉と大根のすり流し汁 チンゲンのすりつぶし 人参のどろどろ煮	調理パン 調理パン
17	水	アーサ入り卵豆腐 豚肉ともやしとネギのみそ汁 きざみ切干大根の煮付け	アーサ入り卵豆腐 豚肉ともやしとネギのみそ汁 みじん切干大根の煮付け	白身魚のすりつぶし煮 根菜の軟らか煮 清し汁	コーンフレーク コーンフレーク
18	木	きざみしいたけと魚すり身の小判焼 人参にらチャンプルー 白菜の清し汁	みじんしいたけと魚すり身のぷるぷる炒め 人参にらチャンプルー 白菜の清し汁	魚すり身のだし煮 人参と大根のどろどろ煮 白菜と豆腐の清し汁	軟らか焼き芋 軟らか焼き芋
19	金	弁当会(生活発表会)			きざみチンビン きざみチンビン
20	土	牛肉と豆腐と白菜と人参入り粥 清し汁	牛肉と豆腐と白菜と人参入りぼつてり粥 清し汁	牛肉と白菜と人参のどろどろ煮 清し汁	調理パン 調理パン
22	月	チキンカレー フルーツヨーグルト 清し汁	チキンカレー フルーツヨーグルト 清し汁	鶏肉と野菜のケチャップ煮 フルーツヨーグルト 清し汁	食パントースト プチクリームラスク
24	水	きざみ鶏の唐揚げ ポテトサラダ ネギの清し汁	みじん鶏の唐揚げ みじんポテトサラダ オニオンスープ	煮魚とブロッコリーのつぶし煮 マッシュポテトサラダ オニオンスープ	プチ豆腐のスコーン プチ豆腐のスコーン
25	木	豚肉と野菜入り煮込みそば 小松菜と人参の豆腐和え	豚肉と野菜入りみじん煮込みそば みじん小松菜と人参の豆腐和え	野菜入りべとべとそば 豆腐と人参のペースト 小松菜のどろどろ煮	調理パン 調理パン
26	金	きざみ和風ミートローフ きざみセロリと大根のサラダ コーンスープ	みじん和風ミートローフ みじんセロリと大根のサラダ コーンスープ	白身魚のすりつぶし ほうれん草と大根のすりつぶし 清し汁	プチバースデーケーキ プチバースデーケーキ
27	土	鶏肉と野菜の軟らかシチュー	鶏肉と野菜のみじんシチュー	鶏肉と野菜のミルクどろどろ煮	ジャム少々サンドのきざみ プチジャム少々サンド

☆ 主食(全粥 7倍粥 10倍粥)とフルーツとミルクが紙面上省かれています。
栄養士 岸本弘子 作成

『鬼は外！ 福は内！』と節分の日には豆をまく音が聞こえてきますね。
ずい分寒くなってきましたけど、モグモグ、ゴックンは上手に進んでいますか？
今月は大豆や おからを多めにとり入れました。
スープや煮物、餃子やコロッケにしたり、ケーキやクッキー等のおやつ作りや離乳食の食材に適しています。
もっと身近に使ってみませんか？