



令和5年2月の予定献立表

安謝こども園

節分

リクエストメニュー

リクエストメニュー

リクエストメニュー

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	水	パン、ツナじゃがグラタン ごぼうサラダ、スープ、フルーツ、牛乳	むぎちゃ おにぎり	ツナ水煮缶、チーズ、ロースハム、牛乳、納豆	パン、じゃがいも、小麦粉、米	コーン、ごぼう、にんじん、きゅうり、だいこん、しめじ、りんご、のり
2	木	あわごはん、魚の唐揚げ 麩チャンプルー、みそ汁、フルーツ、牛乳	むぎちゃ ホットビスケット	かれい、卵、ツナ水煮缶、豆腐、牛乳	米、あわ、麩、HM粉	ブロッコリー、にんじん、にら、もやし、こまつな、みかん
3	金	鬼オムライス、フルーツヨーグルト キャベツスープ、牛乳	むぎちゃ あんパン	豚ひき肉、大豆、ヨーグルト、牛乳、卵、あずきあん	米、HM粉、片栗粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、もも缶、キャベツ、コーン
4	土	パン、魚と野菜のホワイトシチュー グリーンサラダ、フルーツ、牛乳	むぎちゃ おにぎり	白身魚、牛乳	パン、じゃがいも、小麦粉、米	たまねぎ、にんじん、アスパラ、ブロッコリー、きゅうり、りんご、えだまめ、ひじき、のり
6	月	あわごはん、サバのみそ煮 人参シリアル、すまし汁、フルーツ、牛乳	むぎちゃ チキンナゲット	さば、卵、ツナ水煮缶、牛乳、豆腐	米、あわ、HM粉	長ネギ、にんじん、ひじき、にら、はくさい、だいこん、みかん
7	火	パン、スペイン風オムレツ マカロニサラダ、コンソメスープ フルーツ、牛乳	むぎちゃ おにぎり	卵、ベーコン、ロースハム、牛乳、かつお節、しらす	パン、じゃがいも、マカロニ、米	たまねぎ、赤ピーマン、きゅうり、にんじん、キャベツ、しめじ、りんご
8	水	あわごはん、おからハンバーグ 青菜の白和え、みそ汁、フルーツ、牛乳	むぎちゃ どら焼き	豚ひき肉、おから、卵、豆腐、牛乳、金時豆	米、あわ、じゃがいも、押麦、白玉粉	たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、だいこん、パイン缶
9	木	スパゲティミートソース ミモザサラダ、スープ、フルーツ、牛乳	むぎちゃ シソバクダン	合いびき肉、卵、牛乳、すり身	スパゲティ、米、片栗粉	たまねぎ、にんじん、GP、ブロッコリー、かぼちゃ、キャベツ、りんご
10	金	豚丼風、ほうれん草のツナ和え、みそ汁 フルーツ、牛乳	むぎちゃ きな粉もち	豚肉、ツナ水煮缶、油揚げ、牛乳、豆腐、きな粉	米、白玉粉	たまねぎ、赤ピーマン、長ネギ、ほうれんそう、にんじん、コーン、だいこん、みかん
13	月	ハヤシライス、ポリポリサラダ じゃがいものスープ、フルーツ、牛乳	むぎちゃ バナナマフィン	牛肉、牛乳、卵	米、小麦粉、じゃがいも、パン	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、GP、だいこん、黄ピーマン、赤ピーマン、コーン、りんご、レタス
14	火	あわごはん、イナムドッチ ウカライリチー、ウサチ小(ごま和え) フルーツ、牛乳	むぎちゃ ココアブラウニー	豚肉、三枚肉、かまぼこ、おから、鶏ひき肉、牛乳、きな粉	米、あわ、こんにゃく、いもくず粉、さとう	乾しいたけ、たけのこ、にんじん、ひじき、しいたけ、長ネギ、こまつな、コーン、パイン缶
15	水	カレーうどん、菜の花和え、フルーツ、牛乳	むぎちゃ おにぎり	豚肉、卵、牛乳、ツナ水煮缶	うどん、小麦粉、米	たまねぎ、長ネギ、赤ピーマン、菜の花、にんじん、りんご、のり
16	木	パン、鮭グラタン、大根サラダ コーンスープ、牛乳	むぎちゃ バースデーケーキ	鮭、牛乳	パン、小麦粉	しめじ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、コーン、ブロッコリー
17	金	あわごはん、鯖の竜田揚げ オムレツ野菜あん、スープ、フルーツ、牛乳	むぎちゃ さつまいもチップス	卵、豚肉、豆乳、牛乳	米、あわ、片栗粉、さつまいも、ごま	たまねぎ、ブロッコリー、えのき、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、もやし、こねぎ、みかん
18	土	炊き込みご飯、ゆし豆腐汁、だし巻き卵 フルーツ、むぎちゃ	牛乳 ポテトサンド	三枚肉、ゆし豆腐、卵、牛乳	米、さつまいも、HM粉	にんじん、えのき、チンゲンサイ、こねぎ、りんご、バナナ
20	月	あわごはん、肉団子入りおでん 白菜のりんご和え、フルーツ、牛乳	むぎちゃ さつまいももち	豚ひき肉、卵、ちくわ、ロースハム、豆腐、牛乳	米、あわ、焼きふ、片栗粉、さつまいも、ごま	長ネギ、こんぶ、だいこん、にんじん、こまつな、はくさい、りんご、わかめ、みかん
21	火	沖縄そば、小松菜の白和え、フルーツ、牛乳	むぎちゃ じゅーしーおにぎり	三枚肉、かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、赤ピーマン、コーン、りんご、ひじき、にんじん、にら
22	水	弁当会	むぎちゃ ブッセ	卵、生クリーム、きな粉	小麦粉	
24	金	カレー作り	むぎちゃ ポパイケーキ	レバー、ロースハム、牛乳、卵	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、HM粉	にんじん、きゅうり、キャベツ、レーズン、たまねぎ、コーン、パイン缶、ほうれんそう
25	土	すき焼き丼、みそ汁、フルーツ、むぎちゃ	牛乳 たまごサンド	牛肉、豆腐、牛乳	米、しらたき、パン、じゃがいも	にんじん、はくさい、長ネギ、キャベツ、なす、みかん、きゅうり
27	月	あわごはん、鶏のから揚げ、山海和え みそ汁、フルーツ、牛乳	むぎちゃ おからパウンドケーキ	鶏ひき肉、豆腐、牛乳、おから、卵	米、あわ、片栗粉、小麦粉	かぼちゃ、たまねぎ、GP、きゅうり、はくさい、りんご、ほうれんそう、みかん、レーズン
28	火	あわごはん、魚のねぎみそ焼き 厚揚げと野菜炒め、すまし汁、フルーツ 牛乳	むぎちゃ フルーツゼリー	赤魚、厚揚げ、牛乳、ゼラチン	米、あわ	長ネギ、はくさい、にんじん、にら、だいこん、えのき、りんご

作成:管理栄養士 幸正 直子

節分の日の豆と恵方巻

昔から季節の変わり目は邪気が入りやすいと言われ、また、この時期はまだ寒く体調を崩しやすいことから、節分は邪気を祓い清め、無病息災を祈る行事とされてきました。

豆は魔目(鬼の目)を滅ぼすという説や、五穀(米、麦、ヒエ、アワ、豆)の象徴であったからとも言われており、豆を炒めることは(鬼の目を)射るという語呂合わせという説もあるそうです。

恵方巻は鬼が忘れていった金棒という見立てから、食べることで鬼退治という意味合いもあるそうです。

豆も恵方巻もたくさん食べて、鬼も寒さも吹き飛ばしましょう！

