

# 令和6年2月の予定献立表

安謝こども園

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)	体の調子をどとのえる(みどり)
1	木	あわごはん、麩チャンプルー 魚の照焼き みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ スイートポテト	卵、ツナ、赤魚、牛乳、	米、あわ、焼きふ、さつまいも	にんじん、にら、もやし、いんげん、えのき、だいこん、しめじ、りんご
2	金	おに退治キーマカレー フルーツヨーグルト、ミルク	むぎちゃ 恵方ロール	豚ひき肉、大豆、ヨーグルト、 牛乳	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、フルーツ、ミルクカクテル、バナナ、いちご
3	土	焼きそば、卵スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ アガラサー	豚肉、卵、牛乳	麺、強力粉	にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、ねぎ
5	月	あわごはん、沖縄風煮付け みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ いももち	豚肉、厚揚げ、ツナ、牛乳	米、あわ、こんにゃく、じゃがいも、片栗粉	だいこん、こんぶ、にんじん、いんげん、ほうれんそう、えのき、こねぎ、みかん
6	火	あわごはん、レバーの竜田揚げとお芋 キャロットサラダ、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ツナマヨサンド	レバー、豆腐、牛乳、豚肉	米、あわ、片栗粉、じゃがいも	にんじん、きゅうり、レタス、はくさい、みかん
7	水	あわごはん、ウインナー ひじきと大豆の炒め煮 アーサ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 豆腐スコーン	卵、牛乳、レバー、大豆、油揚げ、豆腐	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、HM粉	あおのり、グリーンピース、赤ピーマン、ひじき、にんじん、にら、キャベツ、みかん
8	木	あわごはん、サバのみそ煮 人参シリシリ、すまし汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ あったか甘菓子	さば、卵、ツナ、豆腐、牛乳、金時豆	米、あわ、押麦、白玉粉	長ネギ、にんじん、ひじき、にら、だいこん、りんご
9	金	遠足	むぎちゃ マーブルケーキ	クリームチーズ、卵	小麦粉	
10	土	マーボー豆腐丼 中華スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ メロンパン	豆腐、豚ひき肉、牛乳	米、片栗粉、パン	にんじん、長ネギ、チンゲンサイ、えのき、りんご、きゅうり、レタス
13	火	あわごはん、オムレツ野菜あん にんじんのツナ和え コンソメスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ しらすトースト	卵、ツナ、豆乳、牛乳、しらす	パン、片栗粉、米	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、いんげん、はくさい、しめじ、りんご、ひじき、のり
14	水	ハヤシライス、コンソメスープ、フルーツ、 ミルク	むぎちゃ ハートのチョコチップ クッキー	豚肉	米、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、みかん
15	木	グファン(あわごはん)、ウジラ豆腐 ウサチ小、イナムドゥチ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ チンピン	すり身、豆腐、三枚肉、カステラ うかまぼこ、牛乳、卵	米、あわ、こんにゃく、小麦粉	にんじん、ひじき、えだまめ、こまつな、コーン、しいたけ、たけのこ、パイナップル
16	金	あわごはん、鶏の照焼き、おからサラダ 中華スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ お好み焼き	鶏もも肉、おから、焼き豚、牛乳、 豚肉、卵、糸かつお	パン、米、片栗粉、お好み焼き粉	ブロッコリー、きゅうり、赤ピーマン、こまつな、えのき、りんご、キャベツ、あおのり
17	土	カレーうどん、フルーツ、ミルク	むぎちゃ きなこパン	豚肉、卵、牛乳	うどん	たまねぎ、長ネギ、にんじん、みかん
19	月	あわごはん、おからハンバーグ もやしのごま和え、みそ汁、フルーツ、 ミルク	むぎちゃ 焼き芋	豚ひき肉、おから、卵、牛乳	米、あわ、ごま、さつまいも	たまねぎ、ブロッコリー、もやし、にんじん、だいこん、ほうれんそう、パイナップル
20	火	カレーパーティー	むぎちゃ スティックパン			
21	水	ミートスパゲッティ ブロッコリーのミモザサラダ キャベツスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ シソバクダン	豚肉、卵、牛乳、大豆、すり身	スパゲッティ、じゃがいも、米	キャベツ、しめじ、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、りんご、えだまめ、のり
22	木	豚丼風、ほうれんそうのしらす和え みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ オレンジゼリー	豚肉、しらす、糸かつお、牛乳、 ゼラチン	米、じゃがいも	たまねぎ、赤ピーマン、長ネギ、ほうれんそう、えのき、だいこん、りんご、オレンジジュース
24	土	すき焼き丼、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 蒸しパン	牛肉、豆腐、牛乳	米、しらたき、HM粉、さつまいも	にんじん、はくさい、長ネギ、ほうれんそう、もやし、りんご
26	月	もずく丼、ゆし豆腐汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ バナナ、せんべい	ゆし豆腐、卵、牛乳	米、強力粉	にんじん、たまねぎ、ねぎ、みかん
27	火	沖縄そば、小松菜の白和え、フルーツ、 ミルク	むぎちゃ ジュシーおにぎり	三枚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、 牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、赤ピーマン、コーン、みかん、ひじき、にんじん、にら
28	水	ごはん、スペイン風オムレツ、 チキンのから揚げ、マカロニサラダ コーンスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ パースディケーキ	卵、ベーコン、牛乳	パン、じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、赤ピーマン、きゅうり、にんじん、コーン、いちご
29	木	あわごはん、肉団子入りおでん みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ さつまいものきな粉団子	豚ひき肉、卵、ちくわ、ハム、豆 腐、牛乳、きな粉	米、あわ、焼きふ、片栗粉、さつまいも	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

作成:管理栄養士 幸正 直子

## 食育豆知識 <節分>

昔から、季節の変わり目は悪いが入りやすいといわれていました。その悪い気を『鬼』にたとえ、鬼を追い出し、福を取り込む行事として節分は定着しています。

福豆は「魔の目を射る」という意味から、病気知らずの1年を過ごせるよう年の数だけ福豆を食べます。

恵方巻は七福神になみ、7種類の具を入れると良いとされています。その年の恵方を向いて丸ごと一本を無言で食べると、無病息災や願い事がかなうという言い伝えがあります。

