

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 | | |
|----|----|---|----------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| | | | | 熱や方になるもの | 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 | 麦茶 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 ミルク | 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 ウインナー | 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 ミルク | 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 | 麦茶 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 | 麦茶 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 | 麦茶 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 ミルク | 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 ミルク | 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 | 冬キャベツ 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 ミルク | 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 | 麦茶 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 | 麦茶 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 | 麦茶 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 | 麦茶 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 | 麦茶 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 | 麦茶 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(お別れ遠足) | 麦茶 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 | 麦茶 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 | 麦茶 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 | 麦茶 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 | 麦茶 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 | 麦茶 パースデーケーキ | 米 塩 パン粉 みそ ケーキ バター 砂糖 | 卵 ウインナー 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 | 麦茶 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。