2月の献立表

認定こども園　青葉保育園

日	曜	献立	材料	3時おやつ	材料	10時おやつ
1	火	メンチカツ コールスローサラダ みそ汁	合挽肉 玉ねぎ 人参 卵 パン粉 牛乳 ケチャップ/キャベツ きゅうり パプリカ(赤・黄) ハム コーン マヨ/豆腐 わかめ えのき 小葱 いりこ 味噌	ココア アスパラガスビス	ココア アスパラガスビスケット	ぽたぽた焼き
2	水	切り干し大根の煮物 青菜のフレーク和え ゼリー	切り干し大根(太) 鶏肉 大根 人参 じゃが芋 あげ 椎茸 ネギ/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 鮭フレーク/ゼリー	☆鬼ケーキ	HM粉 卵 マーガリン 砂糖 牛乳 生クリーム チョコペン とんがりコーン	ベジたべる
節分 3	木	魚のムニエル 豆サラダ イワシのつみれ汁	鮭 バター 小麦粉/煮大豆 ミックスビーンズ ツナ キャベツ きゅうり 人参/イワシすり身 生姜 人参 ささがきごぼう 大根 ねぎ	バナナ ホームパイ	バナナ ホームパイ	えび小丸
4	金	焼きビーフン 豆乳スープ キウイ	豚肉 ビーフン キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 蒲鉾 竹輪 もやし ニラ 中華の素 ごま油/白菜 人参 ベーコン しめじ コーン缶 豆乳 コンソメ粉 ねぎ 片栗粉/キウイ	☆のり塩ポテト	フライドポテト(冷凍) 塩 青のり 油	Caせんべい
5	土	カレーうどん きゅうりとわかめのごまドレ和え	うどん玉 豚肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ カレールウ/きゅうり わかめ 人参 サリナス カニ棒 胡麻ドレ	大学芋スティックパン	大学芋スティックパン	野菜家族
⑦	月	オムハヤシ コンソメスープ みかん	米 卵 鶏肉 玉ねぎ ピーマン しめじ コーン缶 バター ケチャップ 玉ねぎ ハヤシルウ パセリ/ブロッコリー/キャベツ じゃが芋 人参 ベーコン コンソメ粉 ねぎ/みかん	☆じゃこチーズトースト	食パン じゃこ チーズ 刻み海苔 ねぎ マヨ	ココナッツサブレ
8	火	レバーの照り煮 スパサラ 豚汁	レバー 片栗粉 生姜 にんにく/スパ麺 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 ベーコン マヨ/豚肉 玉ねぎ じゃが芋 大根 人参 ささがきごぼう こんにゃく 白菜 長ネギ ネギ 生姜 味噌	ミロ つぶつぶべじたべる	ミロ 粒粒ベジたべる	おにぎり煎餅
9	水	筑前煮 青菜と納豆の和え物 ふりかけ	鶏肉 大根 人参 じゃが芋 里芋 しいたけ 竹の子 こんにゃく 蓮根 あげ ネギ/ほうれん草 小松菜 キャベツ ひじき 人参 ひきわり納豆 刻み海苔/ふりかけ	☆フルーツヨーグルト	ヨーグルト バナナ 白桃缶 みかん缶 砂糖	アンパンマン煎餅
10	木	さばとポテトのケチャップ和え 野菜添え 豆腐カレー汁	さばの竜田揚げ じゃが芋 ケチャップ パセリ/ブロッコリー マヨ/豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 いんげん カレー粉 こねぎ	オレンジ ハーベスト	オレンジ ハーベスト	星たべよ
11	金	建国記念日				
12	土	焼きそば みそ汁	焼きそば麺 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン もやし 竹輪 かまぼこ 焼きそばソース 青のり/豆腐 なめこ 里芋 人参 小葱 いりこ 味噌	薄皮パン	薄皮クリームパン(クリーム・チョコ)	鉄ウエハース
バレンタインデー 14	月	親子丼 わかめの酢の物 みかん	鶏肉 卵 玉葱 人参 干し椎茸 かまぼこ 竹輪 サリナス 小葱 片栗粉/わかめ キャベツ 大根 人参 カニ棒 すりごま 酢/みかん	☆バレンタインクッキー	薄力粉 バター 砂糖 卵 ココアパウダー きな粉	マリー
15	火	チーズハンバーグ 温野菜 トマトと卵のスープ	合挽肉 豆腐 玉ねぎ 人参 チーズ 卵 パン粉/じゃが芋 人参 ブロッコリー/とまと わかめ 蓮根 卵 アスパラガス 鶏ガラ粉 ネギ	カルピス えびせん	カルピス えびせん	クラッカー
16	水	高野豆腐のふわふわに チキンサラダ バナナ	高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 白菜 深ネギ かまぼこ ねぎ 卵 片栗粉/ささみほぐし キャベツ きゅうり 人参 ごま ごまドレ/バナナ	☆ツナマヨおにぎり	米 ツナ缶 マヨ 麺つゆ かつお節	ミニサラダ醤油
千切り大根の日 17	木	魚のガーリックフライ 大根サラダ みそ汁	ぶり にんにく 小麦粉 卵 牛乳 パン粉/大根 きゅうり 人参 小松菜 ハム コーン 海苔 マヨ/白菜 薄揚げ 人参 えのき ねぎ いりこ 味噌	プリン	プリン	えびせん
18	金	スパニッシュオムレツ 青菜のソテー もずくスープ	卵 合挽肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ピーマン チーズ 牛乳 コンソメ粉 ケチャップ/ほうれん草 小松菜 ベーコン コーン バター/もずく 豆腐 人参 えのき ねぎ	☆芋スティック (きな粉)	さつま芋 砂糖 きな粉	動物ビス
19	土	ミートスパゲティー 卵スープ	スパ麺 バター オリーブオイル 合挽肉 玉ねぎ 人参 コンソメ粉 ケチャップ 粉チーズ/卵 青梗菜 カニ棒 サリナス ねぎ 片栗粉	アスターパン	アスターパン	ハッピーターン
21	月	ポークカレー ひじきのサラダ 黄桃缶	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 カレールウ/ひじき ほうれん草 小松菜 大根 人参 ハム マヨ/黄桃缶	☆フルーチェ	フルーチェ 牛乳	ビスコ
お誕生日会 22	火	☆お子様ランチ☆ メイン:鶏のさっぱりレモン焼き 汁物:あおさ汁　果物:いちご	鶏肉 レモン果汁 パセリ オリーブオイル/青のり 豆腐 人参 ねぎいりこ/じゃが芋 人参 きゅうり キャベツ コーン缶 マヨ/スパ麺 ケチャップ/ブロッコリー トマト グリーンリーフ ウインナー/いちご/ゼリー	ケーキ(いちご)	ケーキ(いちご)	チョイス
23	水	天皇誕生日				
24	木	エビカツ ツナとマカロニのサラダ 呉汁	エビカツ ケチャ/マカロニ ツナ きゅうり キャベツ 人参 ハム マヨ/煮大豆 じゃが芋 人参 あげ しいたけ ねぎ いりこ 味噌	りんご カリッと枝豆	りんご カリッと枝豆	ぱりんこ煎餅
25	金	鶏のパン粉焼き 添え野菜 えのきと麩のすまし汁	鶏むね肉 マヨ パン粉 粉チーズ パセリ/ブロッコリー じゃが芋 人参/えのき 麩 わかめ ねぎ いりこ	☆卵サンド	卵 マヨ サンドイッチ用パン	ホームパイ
26	土	肉うどん 大根の塩昆布和え	うどん玉 だし昆布 いりこ 豚肉 卵 蒲鉾 ねぎ 天かす/大根 きゅうり 塩昆布	ヤクルト ドーナツ	ヤクルト ドーナツ	Caウエハース
28	月	中華丼 春雨の酢の物 バナナ	豚肉 玉ねぎ 人参 きくらげ サリナス 深ネギ 青梗菜 白菜 中華の素 竹輪 かまぼこ 片栗粉/春雨 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 ハム ごま 酢/バナナ	☆鮭とチーズのおにぎり	米 鮭フレーク チーズ 白ごま	星たべよ

体が温まる食事をとろう

低体温の子供が増えているそうです。体温が低いと免疫力が低下するので、体温を上げるために規則正しい生活とバランスの良い食事、運動習慣を心がけましょう。乳幼児は気温の変化に影響されます。特に寒さの厳しい時季は旬の食材を使った鍋など体が温まる食事を心がけて、免疫力を高めましょう。

こんな食材がおすすめ

鶏肉、鮭、マグロ、さば
人参、ごぼう、れんこん、里芋、ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、味噌、納豆、ヨーグルト、チーズ、生姜、にんにくなど

※7日はご飯はいりません。
☆は手作りおやつです。

なぜ節分に豆まきをするの？

年男か家主がいり大豆をまき、家族は年の数だけ食べて病気知らずの1年を過ごせるという豆まき。豆を使うのは、鬼の目を打つ「魔目」、鬼を滅する「鬼滅」、マメに働くという語呂合わせなどからきているようです。