2月の献立表

認定こども園　青葉保育園

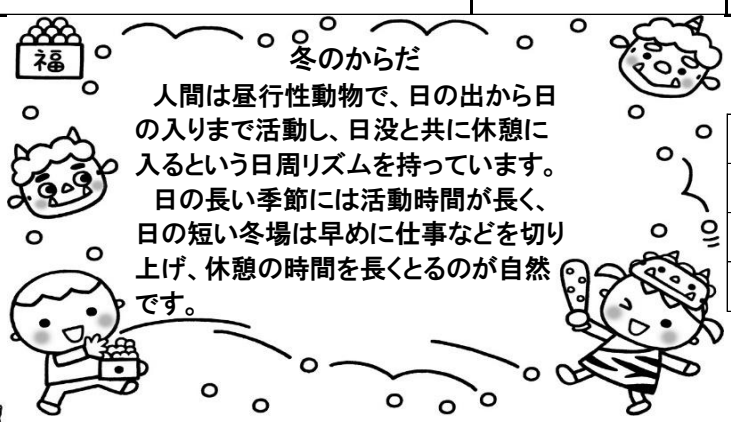
日	曜	献　　立	材　　料	3時おやつ	材　料	10時おやつ
1	水	根野菜の胡麻味噌煮 ひじきサラダ 黄桃	米/豚肉　里芋　じゃが芋　人参　大根　ごぼう　蓮根　油揚げ　こんにゃく　すりごま　味噌　ネギ/ひじき　人参　きゅうり　キャベツ　半月ちくわ　コーン缶　マヨ/黄桃缶	★チキンナゲット	チキンナゲット　油　ケチャップ	シガービス
2	木	魚のガーリックバター焼き 添え野菜 味噌汁	米/メルルーサ　にんにく　バター　オリーブオイル　小麦粉/じゃが芋　ブロッコリー　人参　マヨ/薄揚げ　しめじ　人参　白菜　ねぎ　いりこ　味噌	バナナ ぽたぽた焼き		マリー
3 節分	金	イワシバーグ 青菜のおひたし風 鬼除け汁	米　雑穀/イワシのすり身　鶏ひき肉　豆腐　卵　パン粉　しそ　味噌/ほうれん草　小松菜　キャベツ　人参　鰹節　めんつゆ/豚肉　大根　人参　ささがきごぼう　大豆　こねぎ　味噌　生姜	★鬼ケーキ	HM　枝豆ピューレ　砂糖　豆乳　生クリーム　チョコペン　とんがりコーン	ホームパイ
4	土	お遊戯会				
6	月	もずく丼 中華サラダ ゼリー	米/もずく　豚ひき肉　玉ねぎ　人参　コーン缶　椎茸　卵　こねぎ　生姜　片栗粉/サリナス　ほうれん草　きゅうり　人参　ハム　すりごま　鶏ガラ　ごま油　酢/ゼリー	★きな粉サンド	食パン　きな粉　砂糖　豆乳	丸ぼうろ
7	火	鶏の塩唐揚げ スパサラ けんちん汁	米　麦/鶏肉　にんにく　鶏ガラ粉　ごま油　片栗粉/スパ麺　きゅうり　キャベツにんじん　ハム　マヨ/豆腐　大根　人参　椎茸　ごぼう　白菜　ねぎ	みかん 源氏パイ		ぱりんこ せんべい
8	水	焼きビーフン わかめときゅうりの酢の物 ふりかけ	米/ビーフン　豚肉　人参　玉ねぎ　かまぼこ　半月ちくわ　ピーマン　椎茸　キャベツ/わかめ　きゅうり　大根　小松菜　人参　カニ棒　すりごま　酢/ふりかけ	★いちごタルト トースト	食パン　いちごジャム　マーガリン　ピザ用チーズ	ビスコ
9	木	鮭のポテトクリーム焼き 添え野菜 豆乳スープ	米/鮭　じゃが芋　玉ねぎ　クリームコーン缶/ブロッコリー　トマト　マヨ/豆乳　ベーコン　白菜　椎茸　コーン缶　ネギ　鶏ガラ粉	プリン バナナ		鉄ウエハース
10	金	チーズ入りさつま揚げ もやしのナムル なめこの味噌汁	米　雑穀/魚のすり身　豆腐　ピザ用チーズ　しそ　れんこん　人参　コーン缶　片栗粉/サリナス　小松菜　人参　きゅうり　ハム　すりごま　ごま油　中華あじ/なめこ　とうふ　わかめ　ねぎ　いりこ　味噌	★ちりめんおにぎり	米　ちりめん　鰹節　青のり	卵ボーロ
11	土	建国記念の日				
13	月	チキンカレー 青菜のおかか和え パイン缶	米/鶏肉　玉ねぎ　じゃが芋　人参　コーン缶　カレールウ　カレーの王子様/ほうれん草　こまつな　キャベツ　きゅうり　人参　カニ棒　鰹節/パイン缶	チチヤスヨーグルト 瀬戸しお		九州醤油
14 バレンタイ	火	豚肉のアングレーズ風 かみかみサラダ すまし汁	米　麦/豚肉　生姜　片栗粉　ウスターソース　パン粉/シーチキン　キャベツ　きゅうり　人参　酢　ごま油　すりごま/豆腐　にんじん　わかめ　えのき　こねぎ　いりこ	★ハートのクッキー	薄力粉　油　牛乳　砂糖　BP　ココア　食紅	ミニドーナツ
15	水	肉じゃが 大根とじゃこのサラダ ゼリー	米/豚肉　玉ねぎ　人参　じゃが芋　糸こんにゃく　油揚げ　いんげん　こねぎ　生姜/大根　きゅうり　人参　キャベツ　ちりめん　海苔　ゴマドレ　マヨ/ゼリー	★きな粉揚げパン	ロールパン　きな粉　砂糖　油	クラッカー
16	木	魚のBBQソースかけ 青菜の納豆和え 里芋の味噌汁	米/さわら　片栗粉　玉ねぎ　にんにく　パセリ　酢/ほうれん草　小松菜　キャベツ　にんじん　ひじき　ひきわり納豆　のり/揚げ　里芋　しめじ　白菜　ネギ　いりこ　味噌	ミロ ココナッツサブレ		Caウエハース
17 切干し大根の日	金	切り干し大根の煮物 チキンサラダ オレンジ	米　雑穀/鶏肉　切り干し大根　大根　人参　じゃが芋　ささがき　ひじき　こねぎ　味噌/チキン水煮　キャベツ　きゅうり　人参　コーン　酢/オレンジ	★お麩ラスク （キャラメル風味）	麩　砂糖　牛乳　バター	しるこサンド
18	土	ちゃんぽん 大根の浅漬け	米/豚肉　ちゃんぽん麺　鶏ガラ　鶏ガラ粉　にんにく　玉ねぎ　人参　キャベツ　かまぼこちくわ　こねぎ/大根　きゅうり　人参　浅漬けの素　すりごま	ヤクルト クリームパン		ココナッツサブレ
20	月	親子丼 青菜のなめたけ和え 黄桃	米/鶏肉　玉ねぎ　人参　椎茸　かまぼこ　ちくわ　卵　キャベツ　小葱　片栗粉/ほうれん草　小松菜　サリナス　なめたけ　鰹節　めんつゆ/黄桃缶	★肉まん風蒸しパン	玉ねぎ　豚ひき肉　生姜　砂糖　HM粉　豆乳　油	星食べよ
21 お誕生日会	火	☆お子様ランチ☆ やみつきチキン 青さ汁　ミカン	米/鶏肉　ニンニク　マヨ　ケチャップ　パセリ/マカロニ　キャベツ　人参　キュウリ　ハム　マヨ/グリーンリーフ　ブロッコリー　トマト　ウインナー　ケチャップ　ミニオンポテト/青のり　豆腐　人参　ねぎ　いりこ　/みかん　ゼリー/ふりかけ	チョコケーキ		アンパンマン ビスケット
22	水	芋煮風煮物 青菜のフレーク和え ふりかけ	米/豚肉　里芋　じゃが芋　大根　人参　椎茸　白滝　ごぼう　豆腐　深ネギ　ねぎ/ほうれん草　小松菜　キャベツ　人参　鮭フレーク/ふりかけ	★フレンチトースト	食kパン　卵　牛乳　砂糖　バター	白かりんとう
23	木	天皇誕生日				
24	金	豆腐グラタン 添え野菜 トマト入りコンソメスープ	米　雑穀/豆腐　豚ひき肉　大葉　しめじ　味噌　マヨ　ピザ用チーズ/ブロッコリー　じゃが芋　人参　マヨ/ベーコン　ささがきごぼう　えのき　キャベツ　ねぎ　トマト　コンソメ	★さつま芋おにぎり	米　さつま芋　塩　ゴマ塩	ミニミルクパン
25	土	けんちんうどん 青菜のごま和え	米/うどん玉　大根　人参　里芋　ささがきごぼう　白菜　豆腐　ねぎ/ほうれん草　小松菜　人参　カニ棒　すりごま	クロワッサン		野菜家族
27	月	ハヤシライス ツナのスパサラ バナナ	米/牛肉　豚肉　玉ねぎ　人参　じゃが芋　しめじ　ハヤシルウ/スパ麺　キャベツ　きゅうり　人参　ツナ缶　マヨ/バナナ	★ももフルーチェ	フルーチェの素　牛乳　黄桃	チョイス
28	火	レバーの照り煮 ブロッコリーのおかか和え さつま汁	米　麦/鶏レバー　生姜　小葱　片栗粉/ブロッコリー　人参　鰹節/鶏肉　さつま揚げ　さつま芋　玉ねぎ　人参　ささがきごぼう　しいたけ　ねぎ　生姜　味噌	ココア アスパラガスビス		まがりせんべい

節分にまつわるもの

豆

季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気を祓い清めます。季節の代わり目は天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼（病気）を追い払うのです。

豆は煎り豆を使います。生豆を使わないのは、「拾い忘れた豆から芽が出るとよくないことがある」と言われているからです。



冬のからだ

人間は昼行性動物で、日の出から日の入りまで活動し、日没と共に休憩に入るという日周リズムを持っています。

日の長い季節には活動時間が長く、日の短い冬場は早めに仕事などを切り上げ、休憩の時間を長くとるのが自然です。

★は手づくりおやつです
火・・麦ごはん
金・・雑穀ごはん
※0.1歳は白ごはんです