



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	木	白身魚のおろしポン酢かけ ごぼうサラダ 春雨スープ	白カレイ 片栗粉 大根 こねぎ ポン酢/人参 きゅうり キャベツ ごぼう ベーコン コーン すりごま 酢 マヨ/春雨 人参 玉ねぎ 青梗菜 ハム 鶏ガラ粉	まがりせんべい 果物ゼリー		マンナビスケット	
2	金	スタミナ炒め わかめと卵のかきたま汁 バナナ	豚肉 玉ねぎ 人参 青梗菜 にんにく 生姜/卵 人参 玉ねぎ しいたけ 木綿豆腐 わかめ/バナナ	★鬼ケーキ	ミニパンケーキ 生クリーム とんがり コーン チョコペン	野菜家族	
節分		キーマカレー スパゲティサラダ コンソメスープ	合挽き肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 煮大豆 トマト缶 にんにく 生姜 カレールウ ケチャップ ブロッコリー ウインナー 卵/スパゲティ キャベツ きゅうり 人参 小松菜 ベーコン マヨ/じゃが芋 白菜 人参 玉ねぎ コンソメ	バウムクーヘン		ぱりんこ煎餅	
5	月	中華丼 チキンサラダ 果物ゼリー	米 麦/豚肉 玉ねぎ 人参 たけのこ 半月ちくわ かまぼこ きくらげ 白菜 こねぎ 中華の素 オイスターソース ごま油 片栗粉/キャベツ きゅうり 人参 小松菜 コーン チキン水煮 酢 マヨ すりごま/果物ゼリー	★フルーツポンチ	りんごジュース みかん 黄桃 パナ ナ カクテルゼリー	ムーンライト	
煮物の日		切干大根の煮物 キャベツのフレーク和え 豚味噌	鶏肉 切干大根 大根 人参 じゃが芋 干し椎茸 ごぼう ひじき こねぎ 味噌/キャベツ 人参 サリナス ほうれん草 鮭フレーク/豚挽き肉 椎茸 たけのこ ごま油 味噌 にんにく	ミロ ミルクかりんとう		ルヴァン	
7	水	豚肉のアンダレス風 添え野菜 かぼちゃの味噌汁	豚肉 生姜 ウスターソース パン粉/ブロッコリー さつま芋 人参 マヨ/かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 木綿豆腐 こねぎ 味噌	★炊き込みおにぎり	米 鶏肉 ひじき 人 参 ごぼう 油あげ	シガービス	
8	木	鮭グラタン風 青菜のなめたけ和え カレースープ	鮭 玉ねぎ バター ホワイトソース 牛乳 コンソメ チーズ パン粉 パセリ/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 なめたけ 鰹節/じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 カレー粉 コンソメ	オレンジ ホームパイ		おにぎりせんべい	
9	金	豆腐の落とし揚げ 春雨サラダ すまし汁	米 十六穀/木綿豆腐 鶏ひき肉 ひじき 枝豆 人参 玉ねぎ えび 卵 こねぎ ほんだし 片栗粉/春雨 キャベツ きゅうり 人参 ハム 酢 鶏ガラ粉 ごま油/わかめ 大根 白菜 えのき	★ふかし芋	さつま芋	Caウエハース	
10	土	ちゃんぽん 大根の塩昆布和え	中華麺 鶏ガラ粉 鶏ガラ にんにく 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ サリナス かまぼこ 半月ちくわ こねぎ 中華の素/大根 きゅうり 人参 塩 昆布 ごま油	ヤクルト ミルクパン		ビスコ	
12	月	振替休日					
13	火	高野豆腐のチャンプルー わかめスープ ふりかけ	高野豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 サリナス 椎茸 小松菜 卵 半月ちくわ ニラ/わかめ キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ 鶏ガラ粉/ふりかけ	プリン 味しらべ		マリー	
14	水	唐揚げ ポテトサラダ すまし汁	鶏肉 にんにく 生姜 片栗粉/じゃが芋 キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨ/人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 木綿豆腐	★ねんねくまパイ	パイシート チョコ いちごジャム クッキー 卵	アンパンマン煎餅	
15	木	さばの味噌煮 わかめの酢の物 けんちん汁	さば 生姜 味噌/わかめ 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 カニ棒 酢 /大根 玉ねぎ ごぼう 人参 里芋 しめじ	ベジタブル		丸ぼうろ	
16	金	チキンカレー ドレッシングサラダ 果物ゼリー	米 十六穀/鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ/キャベツ パプリカ(赤・黄) きゅうり ハム ごまドレッシング	★鮭フレークおにぎり	米 ひろし 鮭フレーク	ホームパイ	
切干大根の日		かきたまうどん ひじきの煮物	うどん麺 卵 鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 キャベツ こねぎ 片栗粉/ひじき 切干大根 煮大豆 しいたけ 人参 玉ねぎ 半月ちくわ 糸こんにやく うす揚げ ごま油	ドーナツ		星食べよ	
19	月	もずく丼 青菜の胡麻和え パイン	米 麦/もずく 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 コーン 干し椎茸 卵 こねぎ 生姜 片栗粉/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 すりごま/パイン	★あずき蒸しパン	HM粉 小豆缶 卵 豆乳	たべっこどうぶつ	
20	火	鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリーと卵のサラダ 豆乳スープ	鶏肉 にんにく マーメレード 片栗粉/卵 ブロッコリー キャベツ 人参 酢 マヨ/豆乳 さつま芋 玉ねぎ 人参 しめじ 白菜 ベーコン コンソメ 片栗粉	ココナッツサブレ		鉄ウエハース	
21	水	筑前煮 キャベツの納豆和え バナナ	鶏肉 人参 大根 ごぼう れんこん たけのこ じゃが芋 里芋 厚揚げ 干し椎茸/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 ひじき ひきわり納豆 刻みのり/バナナ	★じゃこトースト	食パン しらす マヨ 青のり	雪の宿	
22	木	魚のBBQソース焼き 温野菜 なめこの味噌汁	メルルーサ 片栗粉 玉ねぎ にんにく パセリ 酢/じゃが芋 人参 スナッペンとう マヨ/なめこ 人参 大根 白菜 味噌	ヨーグルト ぱりんこ煎餅		卵ボーロ	
23	金	天皇誕生日					
24	土	焼きそば 中華スープ	油めん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ サリナス 人参 半月ちくわ こねぎ 焼きそばソース 青のり/玉ねぎ 人参 白菜 青梗菜 木綿豆腐 ベーコン 中華の素	クロワッサン		チョイス	
26	月	プルコギ丼 青菜のしらす和え 卵とレタスのスープ	米 麦/牛肉 豚肉 春雨 たけのこ 玉ねぎ 人参 サリナス 青梗菜 にんにく 生姜 ごま油 プルコギのタレ/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 しらす/卵 レタス えのき 鶏ガラ粉	★揚げ芋もち	さつま芋 上新粉 牛乳 きな粉	とんがりコーン	
誕生会		☆お子様ランチ☆ やみつきチキン 青さ汁 オレンジ	鶏肉 ケチャップ にんにく 生姜 マヨ 片栗粉 パセリ/マカロニ キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨ/ブロッコリー トマト グリーンリーフ ごまドレッシング ウインナー オレンジ 果物ゼリー/青のり 人参 えのき 木綿豆腐 こねぎ	いちごケーキ		ルヴァン	
28	水	すき焼き風煮 ひじきのマヨサラダ ふりかけ	牛肉 豚肉 木綿豆腐 玉ねぎ 糸こんにやく 椎茸 人参 長ネギ 白菜 生姜 こねぎ/ひじき キャベツ きゅうり 人参 小松菜 半月ちくわ 酢 マヨ/ふりかけ	★かめさんクッキー	HM粉 卵 バター 牛乳 抹茶 薄力粉 ココア	源氏パイ	
29	木	鮭のあげほの焼き きのこサラダ じゃが芋の味噌汁	鮭 人参 マヨ 粉チーズ/しめじ えのき まいたけ ベーコン キャベツ 人参 きゅうり 酢/じゃが芋 玉ねぎ 人参 こねぎ 木綿豆腐 味噌	バナナ ぱたぱた焼き		ハーベスト	



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日には、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(病氣)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、休憩の時間を長くするのが自然です。



★は手づくりおやつです

月・小麦ごはん

金・雑穀ごはん

※未満児は白ごはんです

