

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ	
1	土	そぼろそうめん ひじきの煮物 ふりかけ	米/そうめん 卵 鶏ひき肉 人参 こねぎ/ひじき 人参 玉ねぎ れんこん 椎茸 里芋 厚揚げ 半月ちくわ/ふりかけ	ミルクパン		ベジタブル	
3	月	プルコギ丼 つみれ汁 黄桃	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 プルコギ丼のたれ/つみれ団子 人参 大根 こぼろ えのき 生姜 こねぎ 味噌/黄桃	★鬼ケーキ	メープルマフィン ホイップ チョコペン とんがりコーン	ぱりんこ煎餅	
4	火	のり塩唐揚げ ブロッコリーのおかか和え なめこの味噌汁	米/鶏肉 にんにく 生姜 青のり 鶏ガラ粉 ごま油 片栗粉/ブロッコリー 人参 キャベツ 鰹節/なめこ 大根 玉ねぎ 人参 白菜 こねぎ 味噌	みかん ビスコ		ホームパイ	
5	水	すき焼き風煮 春雨サラダ 豚味噌	米/牛肉 豚肉 木綿豆腐 玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 長ネギ 白菜 生姜/春雨 キャベツ きゅうり 人参 小松菜 コーン缶 鶏ガラ粉 酢 ごま油/豚ひき肉 椎茸 たけのこ にんにく ごま油 味噌	★芋スティック	さつま芋 油 きなこ 砂糖	雪の宿	
6	木	さばの塩焼き ひじきのマヨサラダ けんちん汁	米/さば/ひじき 切干大根 キャベツ きゅうり 人参 半月ちくわ マヨ/人参 大根 こぼろ 椎茸 里芋 こねぎ	ミロ まがりせんべい		アンパンマン ビスケット	
7	金	メンチカツ 添え野菜 わかめの味噌汁	米 十六穀/合挽き肉 キャベツ 玉ねぎ 卵 パン粉 ウスターソース 卵 パン粉 ケチャップ/人参 トマト マヨ/わかめ 大根 里芋 えのき 木綿豆腐	★鮭と塩昆布の おにぎり	米 塩昆布 鮭フレーク	ルヴァン	
8	土	ナポリタン レタスと卵のスープ ふりかけ	米/スパ麺 玉ねぎ ピーマン しめじ ベーコン トマト缶 ケチャップ コンソメ 粉チーズ/卵 レタス 人参 えのき コーン缶 鶏ガラ粉/ふりかけ	黒糖パン		えびせん	
10	月	もずく丼 マゼドニアンサラダ すまし汁 パイン	米 麦/もずく 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 コーン缶 干し椎茸 卵 こねぎ 生姜 片栗粉/じゃが芋 トマト きゅうり 人参 キュービックチーズ マヨ/白菜 かぶ えのき/パイン	★フレンチトースト	食パン 卵 砂糖 牛乳 バター	卵ボーロ	
11	火	建国記念の日					
12	水	マカロニグラタン コンソメスープ バナナ	米/鶏肉 マカロニ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 ホワイトソース 牛乳 バター コンソメ ピザ用チーズ パン粉 パセリ/玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー/バナナ	プリン ミニサラダ(醤油)		ビスコ	
13	木	ぶりの照り焼き ごぼうサラダ 大根の味噌汁	米/ぶり 生姜/ごぼう 人参 きゅうり 白菜 ベーコン コーン缶 酢 マヨ すりごま/大根 人参 しめじ 木綿豆腐 しめじ 味噌	★豆乳くずもち	豆乳 片栗粉 砂糖 きな粉	ムーンライト	
14	金	ハートのコロッケ 青菜のフレーク和え カレースープ	米 十六穀/コロッケ ケチャップ 中濃ソース/ほうれん草 白菜 人参 鮭フレーク/玉ねぎ 人参 キャベツ えのき カレー粉 コンソメ	★カップケーキ	HM粉 バター 油 砂糖 卵 ココア 動物ビスケット	ぽたぽた焼き	
15	土	かきたまうどん きんぴらごぼう	米/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/ごぼう 人参 玉ねぎ 小松菜 しいたけ 糸こんにゃく 半月ちくわ ごま油	ドーナツ		源氏パイ	
17	月	ビーフカレー 青菜のなめたけ和え コンソメスープ パイン	米 麦/牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり なめたけ/玉ねぎ ブロッコリー えのき コーン缶 コンソメ/パイン	★ツナおにぎり	米 シーチキン マヨ 天かす すりごま 麵つゆ 鰹節	味しらべ	
18	火	★お子様ランチ☆ タンダーチキン 青さ汁 オレンジ	米/鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ケチャップ にんにく/じゃが芋 人参 きゅうり キャベツ コーン缶 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 オレンジ 果物ゼリー/青のり 木綿豆腐 人参 こねぎ だし昆布/ふりかけ	いちごケーキ		星食べよ	
19	水	肉じゃが もずくの酢の物	米/豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 糸こんにゃく 厚揚げ いんげん 干し椎茸 生姜 こねぎ/わかめ もずく きゅうり 大根 カニ棒 コーン缶 酢	★おからナゲット	おから 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ マヨ コンソメ にんにく 生姜 片栗粉 油 ケチャップ	マリー	
20	木	アジの南蛮漬け 豚汁	米/アジ にんにく 米粉 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ(赤・黄) 酢/人参 玉ねぎ 大根 ごぼう しめじ 里芋 こねぎ 生姜 豚肉 味噌	ココア ベジタべる		おにぎりせんべい	
21	金	高野豆腐のチャンプルー わかめスープ ふりかけ	米 十六穀/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 にら/わかめ 人参 白菜 えのき 鶏ガラ粉 ごま油/ふりかけ	★フルーツヨーグルト	みかん パイン 黄桃 バナナ 砂糖 ヨーグルト	雪の宿	
22	土	味噌ラーメン 大根の浅漬け 混ぜ込みわかめ	米/ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく 味噌 豚肉 玉ねぎ 人参 サリナス キャベツ かまぼこ 半月ちくわ こねぎ 中華あじ/大根 きゅうり 人参 浅漬けの素/混ぜ込みわかめ	ヤクルト クロワッサン		シガービス	
24	月	振替休日					
25	火	ポークチャップ 青菜のしらす和え かきたま汁	米/豚肉 にんにく ケチャップ とんかつソース コンソメ/ほうれん草 小松菜 白菜 人参 しらす/卵 人参 玉ねぎ しめじ こねぎ 片栗粉	ココナッツサブレ		アンパンマン せんべい	
26	水	コーンクリームシチュー 卵サラダ パン	米 パン/鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 シチュールウ 牛乳/卵 人参 きゅうり キャベツ ブロッコリー ベーコン 酢 マヨ	★おかかとチーズ のおにぎり	米 鰹節 醤油 キュービックチーズ	ベジタブル	
27	木	鮭のコーンフレーク焼き 大根サラダ 春雨スープ	米/鮭 にんにく マヨ コーンフレーク/大根 切干大根 きゅうり 人参 小松菜 ハム 酢 ごま油 鰹節/春雨 人参 青梗菜 えのき コーン缶 鶏ガラ粉	ヨーグルト 星食べよ		ハーベスト	
28	金	レバーの甘辛揚げ わかめの酢の物 豆腐の味噌汁	米 十六穀/レバー にんにく 生姜 米粉 すりごま/わかめ キャベツ きゅうり 小松菜 コーン缶 カニ棒 酢/木綿豆腐 里芋 人参 玉ねぎ こねぎ 味噌	★スイートポテト	さつま芋 牛乳 砂糖 バター 卵	ホームパイ	

節分

豆をまくことで鬼を払い、邪気やけがれを次の季節へ持ち越さないための日本の風習です。

節分の食べ物

<恵方巻>

神様がいますとされている「恵方」を向いて食べるとご利益を授かることができるといふ巻寿司のこと。

<大豆>

昔から穀物には鬼や邪気を追い払う力があると言われていました。邪気を払うために、まいた豆から芽が出るのは縁起が良くないとされるため、煎った豆が使われます。

<いわし>

魔除けにひいらぎと焼いたいわしの頭を、門口に飾るのが節分のならわし。栄養価の高いいわし料理を食べて無病息災を願う習慣が今でも残っています。

保育園では、給食に「いわしのつみれ汁」、15時おやつに「鬼ケーキ」を提供します。



今月の食育活動

2/3(月) 以上児クラス

- ・メープルマフィン
- ・ホイップクリーム
- ・チョコペン
- ・とんがりコーン

を使用して「鬼ケーキ」を作ります。

月: 麦ごはん 金: 雑穀ごはん
未満児さんは白ごはんを提供
します 🍌
★は手作りおやつです。