

2月の献立表

平成30年2月発行
上府保育園



☆節分☆

2月3日は節分です。節分は季節の分かれ目を意味します。『福は内、鬼は外』と声を出しながら豆をまき、鬼をおいだす日です。豆まきで、心の中のいじわる鬼やわがまま鬼、好き嫌い鬼をおいだしましょう。
また、大豆は良質なたんぱく質や鉄分、カルシウムが豊富で『畑の肉』とも呼ばれています。豆腐や納豆、きな粉など食べて、元気な体を作りましょう。



	1日(木)	2日(金)	3日(土)			
	ご飯 魚のピザ焼き [サケ、玉葱、ピーマン、塩チーズ、人参、こしょう、油、ケチャップ] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、もやし、人参のり、しらす干し、醤油] 豆腐と卵のすまし汁 [豆腐、玉葱、しめじ、塩わかめ、醤油、いりこ、卵] りんごゼリー [りんごジュース、砂糖、桃、寒天、りんご] ウエハース	ロールパン 鬼さんハンバーグ [合ミンチ、玉葱、卵、パン粉、牛乳、ケチャップ、とんがりコーン、きょうもつ] 白菜ときゅうりの梅和え [白菜、きゅうり、人参、醤油、梅干し] 豆まめ汁 [水煮大豆、人参、大根、グリーンピース、葱、いりこ、味噌] 鬼さん蒸しパン [ミックス粉、さつまい芋] 牛乳	ドライカレー [米、押し麦、合ミンチ、油、レーズン、人参、玉葱、醤油、にんにく、カレールー] キャベツのおかか和え [キャベツ、ほうれん草、人参、かつお節、醤油] 菓子 			
	5日(月) ご飯 麻婆豆腐 [豆腐、豚ミンチ、人参、油、干し椎茸、玉葱、葱、砂糖、葱、酒、鶏がらだし、味噌、生姜、醤油、にんにく] 切り干し大根サラダ [切り干し大根、人参、酢、ほうれん草、わかめ、ツナ、ごま、醤油、砂糖] チンゲン菜のすまし汁 [玉葱、人参、油揚げ、醤油、チンゲン菜、いりこ、塩] 小豆ミルク寒 [ゆで小豆、砂糖、寒天、牛乳] ウエハース	6日(火) 和風焼きそば [中華麺、豚肉、ピーマン、玉葱、人参、椎茸、にんにく、さつまい芋、油、醤油、塩、こしょう、かつお節、のり] ブロッコリーのコーンとえ [ブロッコリー、コーン、人参、醤油] キャベツスープ [じゃが芋、わかめ、人参、キャベツ、鶏がらだし、塩、醤油] 塩うべおにぎり [米、塩うべ] チーズ	7日(水) ご飯 魚のチーズ焼き [バトウ、塩、こしょう、酒、チーズ、青のり、トマト] もやしのナムル [もやし、人参、小松菜、酢、醤油、ごま、ごま油] 里芋の味噌汁 [里芋、大根、人参、玉葱、葱、いりこ、味噌] アメリカンドッグ [ソーセージ、ミックス粉、卵、牛乳、油] 牛乳	8日(木) ご飯 鶏肉の甘辛煮 [鶏肉、片栗粉、小麦粉、砂糖、醤油、油] 和風サラダ [きゅうり、もやし、人参、酢、醤油、しらす干し、油] えのきの味噌汁 [豆腐、えのき、玉葱、葱、麩、いりこ、味噌] 芋まんじゅう [小麦粉、B.P、砂糖、油、塩、さつまい芋あん] 牛乳	9日(金) ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、豚肉、人参、酒、にら、玉葱、春雨、砂糖、干し椎茸、にんにく、生姜、鶏がらだし、醤油、みりん] キャベツの和え物 [キャベツ、きょうもつ、醤油、かつお節] きのこのすまし汁 [大根、椎茸、えのき、塩、しめじ、葱、いりこ、醤油] キャラメルラスク [フランスパン、生クリーム、バター、砂糖、アーモンド] 牛乳	10日(土) 炊き込みご飯 [米、鶏肉、ごぼう、人参、しめじ、さつまい芋、薄口醤油] さつまい芋の味噌汁 [さつまい芋、えのき、人参、葱、いりこ、味噌] 果物 菓子
おやつ						
	12日(月) 建国記念の日 	13日(火) ご飯 豆腐のカレーあんかけ [豆腐、鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、醤油、塩、みりん、片栗粉、カレー粉、酒] ほうれん草のしらす和え [ほうれん草、しらす干し、人参、ごま、醤油] 麩のすまし汁 [玉葱、えのき、葱、いりこ、塩、醤油、麩] 果物 味噌まんじゅう [小麦粉、B.P、砂糖、塩、味噌、みりん、油] 牛乳	14日(水) けんちんうどん [うどん、鶏肉、玉葱、人参、葱、ごぼう、油揚げ、いりこ、かまぼこ、塩、醤油] アジの塩焼き [アジ、塩、キャベツ] もやしのナムル [もやし、豆苗、人参、ごま、ごま油、酢、醤油] チョコプリン [牛乳、ホイップクリーム、卵、砂糖、チョコレート] 牛乳	15日(木) ご飯 タンドリーチキン [鶏肉、ヨーグルト、玉葱、塩、にんにく、カレー粉、醤油、ブロッコリー] ひじき煮 [ひじき、水煮大豆、人参、油揚げ、砂糖、醤油] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉葱、しめじ、味噌、いりこ、小松菜] ピザ [ピザ生地、チーズ、ウインナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ] 牛乳 幼児組：ピザ作り	16日(金) ご飯 魚の香味焼き [サバ、醤油、みりん、ごま、片栗粉、油] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、醤油、ごま] コンソメスープ [玉葱、人参、しめじ、塩、コーン、コンソメ、パセリ] いももち団子 [白玉粉、さつまい芋、片栗粉、砂糖、きな粉、塩] 牛乳	17日(土) 鶏そぼろ寿司 [米、昆布、酢、砂糖、塩、鶏ミンチ、人参、油揚げ、ごぼう、干し椎茸、のり、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉葱、えのき、塩、醤油、いりこ] 果物 菓子
おやつ						
	19日(月) ロールパン きのこグラタン [鶏肉、ほうれん草、玉葱、椎茸、しめじ、牛乳、チーズ、バター、小麦粉、マカロニ] ブロッコリーの小魚和え [ブロッコリー、人参、醤油、しらす干し] じゃが芋スープ [じゃが芋、わかめ、えのき、コンソメ、塩、醤油] マニラカオ [小麦粉、卵、B.P、黒糖、牛乳、重曹、醤油、油] 牛乳	20日(火) 中華丼 [米、豚肉、イカ、白菜、葱、玉葱、人参、干し椎茸、ピーマン、ごま油、生姜、にんにく、コンソメ、醤油、塩、片栗粉] 春雨サラダ [春雨、人参、きょうもつ、ハム、ごま、醤油、酢] あさりスープ [水煮あさり、人参、大根、玉葱、塩、醤油] フルーツたっぷりゼリー [寒天、メープルシロップ、白桃、みかん、黄桃、ハイン、砂糖] ウエハース	21日(水) ご飯 魚の梅煮 [サバ、生姜、醤油、みりん、砂糖、酒、梅干し] キャベツ 大根サラダ [大根、きょうもつ、人参、竹輪、醤油、かつお節、マヨネーズ] さつまい芋の味噌汁 [玉葱、えのき、さつまい芋、葱、いりこ、味噌] おからスコーン [おから、ミックス粉、豆乳、チョコチップ] 牛乳	22日(木) ご飯 ポークビーンズ [豚肉、水煮大豆、じゃが芋、人参、玉葱、ケチャップ、油、塩、トマト缶、醤油、砂糖] 中華風和え物 [もやし、小松菜、人参、酢、醤油、砂糖、ごま油] 大根と油揚げの味噌汁 [大根、ほうれん草、油揚げ、えのき、いりこ、味噌] 果物 ゴゴアパイ [パイ生地、ココア、砂糖] 牛乳	23日(金) 誕生日会 ミートスパゲティ [スパゲティ、合ミンチ、玉葱、人参、にんにく、塩、ケチャップ、トマト缶、チーズ、コンソメ] 小松菜の和え物 [小松菜、人参、醤油] わかめのすまし汁 [わかめ、玉葱、えのき、塩、コーン、醤油、いりこ] チーズケーキ [クリームチーズ、卵、砂糖、小麦粉、レモン、生クリーム] 牛乳	24日(土) チキンライス [米、鶏肉、人参、玉葱、コンソメ、ケチャップ、塩、バター、こしょう、ピーマン] 野菜スープ [キャベツ、人参、玉葱、コンソメ、塩、醤油] 果物 菓子
おやつ						
	26日(月) わかめご飯 [米、わかめふりかけ] 肉豆腐 [牛肉、豆腐、しらたき、油、人参、砂糖、醤油、しめじ、いんげん] 白菜の和え物 [白菜、人参、しらす干し、醤油] 五目味噌汁 [南瓜、人参、ごぼう、玉葱、いりこ、油揚げ、味噌、葱] 人参パンケーキ [小麦粉、B.P、卵、牛乳、ヨーグルト、砂糖、人参] 牛乳	27日(火) ご飯 チキンチャップ [鶏肉、にんにく、トマト缶、ケチャップ、砂糖、醤油、塩、小麦粉、ソース、キャベツ] 切干大根サラダ [切干大根、ほうれん草、酢、ごま、ツナ、砂糖、醤油] 小松菜の味噌汁 [玉葱、小松菜、油揚げ、人参、いりこ、味噌] みだらし団子 [豆腐、白玉粉、砂糖、醤油、片栗粉] 牛乳	28日(水) ハヤシライス [米、押し麦、人参、牛肉、玉葱、しめじ、油] ハヤシルウ ひじきのナムル [もやし、ひじき、きょうもつ、人参、ごま油、酢、醤油] 焼きドーナツ [小麦粉、B.P、片栗粉、卵、砂糖、バニラエッセンス、油、牛乳] 牛乳	風邪をひいたときの食事 <p>熱があるときは、水分とエネルギーがたくさん消費されるので、水分が多い雑炊、煮込みうどん、スープ、りんごなどのくだものをとりましょう。下痢の時も水分が多くて消化のよい、同じ内容の食事が適しています。のどが痛い、せきが出るなどの場合は、刺激の強いものは避け、茶わん蒸しやゼリーなど、のどごしのよいものがおすすめです。 (いただきます ごちそうさまです引用)</p>		
おやつ						

★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 ★行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。