



# 2月の献立表



平成31年2月発行  
上府保育園

### 福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼びこむために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

### 味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麹と混ぜて「味噌」を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麹の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってきます。麹は主に「米麹」「麦麹」「豆麹」と3種類あり、地方によって麹使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにとても適したもののなのです。

～食育活動の予定～

18日(月) ホットケーキ作り(つばめ組・ひばり組)

27日(水) 手打ちうどん作り(幼児組・つばめ組)

1日(金) 節分会	2日(土)
<b>ロールパン</b> <b>★鬼さんハンバーグ</b> [合ミンチ、玉葱、パン粉、牛乳、キャベツ、ケチャップ、卵、とんがりコーン] <b>ブロッコリーのコーン</b> <b>和え</b> [ブロッコリー、人参、コーン、醤油] <b>豆まめ汁</b> [水煮大豆、グリーンピース、人参、大根、葱、いりこ味噌] <b>ふわふわ鬼まんじゅう</b> [ミックス粉、さつまい、牛乳]	<b>炊き込みご飯</b> [米、鶏肉、ごぼう、人参、しめじ、ひじき、薄口醤油] <b>中華スープ</b> [豆腐、えのき、わかめ、塩、人参、鶏がらだし、醤油] <b>果物菓子</b>  牛乳

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
<b>★牛飯</b> [米、牛肉、ごぼう、しめじ、人参、醤油、砂糖、絹さや] <b>三色和え</b> [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] <b>油揚げのすまし汁</b> [油揚げ、大根、玉葱、葱、えのき、いりこ、塩、醤油] <b>ツナコーンピザ</b> [ピザ生地、ツナ、コーン、玉葱、マヨネーズ、チーズ] 牛乳	<b>ご飯</b> <b>魚のアーモンドフライ</b> [バトウ、塩、こしょう、油、天ぷら粉、アーモンド、パン粉、ブロッコリー] <b>イカとわかめの酢の物</b> [きゅうり、人参、イカ、わかめ、砂糖、醤油、酢] <b>里芋の味噌汁</b> [里芋、人参、厚揚げ、葱、いりこ、味噌] <b>プリン</b> [砂糖、バニラエッセンス、卵、牛乳] <b>ウエハース</b>	<b>ぎつねうどん</b> [うどん、玉葱、人参、葱、油揚げ、かまぼこ、かつお節、昆布、塩、醤油] <b>グリルチキン</b> [鶏肉、塩、こしょう、油、トマト] <b>ひじきの和風サラダ</b> [ひじき、きゅうり、人参、ツナ、マヨネーズ、醤油、ごま] <b>果物</b> <b>五目おこわ</b> [もち米、鶏肉、油揚げ、酒、人参、ごぼう、しめじ、昆布、かつお節、醤油、みりん]	<b>ご飯</b> <b>豚肉の生姜焼き</b> [豚肉、玉葱、キャベツ、油、人参、生姜、醤油、みりん] <b>和風サラダ</b> [大根、きゅうり、もやし、竹輪、わかめ、ごま、醤油、マヨネーズ] <b>なめこのすまし汁</b> [なめこ、玉葱、豆腐、人参、ツナ、醤油] <b>果物</b> <b>味噌まんじゅう</b> [小麦粉、B.P、砂糖、油、塩、酒、味噌、みりん] 牛乳	<b>ご飯</b> <b>高野豆腐と鶏肉の卵焼き</b> [鶏肉、高野豆腐、玉葱、卵、人参、ピーマン、醤油、酒、砂糖、油] <b>白菜の煮びたし</b> [白菜、人参、油揚げ、醤油、みりん] <b>ニラスープ</b> [もやし、ニラ、しめじ、塩、玉葱、人参、鶏がらだし、醤油] <b>ひじきトースト</b> [食パン、ごま、砂糖、醤油、マヨネーズ、ひじき、チーズ] 牛乳	<b>チキンライス</b> [米、鶏肉、玉葱、ピーマン、人参、ケチャップ、バター、コンソメ、塩、こしょう] <b>キャベツスープ</b> [キャベツ、玉葱、椎茸、塩、コンソメ、こしょう、パセリ] <b>果物菓子</b>  牛乳
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
<b>建国記念の日</b>  <b>おやつ</b>	<b>ご飯</b> <b>炒り豆腐</b> [豆腐、竹輪、椎茸、玉葱、鶏ミンチ、人参、卵、砂糖、葱、油、醤油] <b>キャベツの梅和え</b> [キャベツ、もやし、人参、梅干し、醤油] <b>ごぼうの味噌汁</b> [ごぼう、椎茸、人参、玉葱、いりこ、味噌] <b>★メロンパン</b> [ロールパン、ミックス粉、レモン、卵、バター、グラニュー糖] 牛乳	<b>ご飯</b> <b>●スコップコロッケ</b> [じゃが芋、合ミンチ、玉葱、人参、コーン、パン粉、油、チーズ、醤油、ソース、塩、こしょう、パセリ] <b>キャベツの塩昆布和え</b> [キャベツ、きゅうり、人参、塩昆布、醤油] <b>わかめスープ</b> [わかめ、チンゲン菜、椎茸、水煮あさり、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>和風豆乳ゼリー</b> [牛乳、豆乳、寒天、砂糖、きな粉、黒砂糖] <b>ウエハース</b>	<b>和風スパゲティ</b> [スパゲティ、ベーコン、人参、水煮あさり、しめじ、干し椎茸、ピーマン、塩、醤油、こしょう、バター、かつお節] <b>ひじきの華風和え</b> [ひじき、人参、コーン、ハム、きゅうり、ごま、酢、ごま油、醤油] <b>コンソメスープ</b> [ほうれん草、しめじ、人参、玉葱、コンソメ、塩] <b>果物</b> <b>鮭おにぎり</b> [米、鮭フレーク、塩] <b>チーズ</b>	<b>ご飯</b> <b>魚の塩焼き</b> [アジ、塩、キャベツ] <b>★ポテトサラダ</b> [じゃが芋、きゅうり、人参、ウインナー、マヨネーズ] <b>豚汁</b> [豚肉、大根、人参、白菜、こんにゃく、玉葱、椎茸、葱、油揚げ、ごぼう、いりこ、味噌] <b>★野菜チップス</b> [さつまい、ごぼう、片栗粉、油、塩、醤油] 牛乳	<b>あなごご飯</b> [米、ごぼう、刻み穴子、酒、人参、醤油、砂糖、みりん、海苔] <b>チンゲン菜のすまし汁</b> [チンゲン菜、油揚げ、玉葱、人参、いりこ、塩、醤油] <b>果物菓子</b>  牛乳
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木) 誕生会	22日(金)	23日(土)
<b>ご飯</b> <b>里芋と鶏肉のから揚げ</b> [里芋、鶏肉、にんにく、葱、片栗粉、塩、こしょう、酒、油、酢、砂糖、醤油] <b>★納豆和え</b> [ほうれん草、納豆、人参、キャベツ、スキムミルク、海苔、醤油] <b>わかめの味噌汁</b> [玉葱、椎茸、人参、わかめ、いりこ、味噌] <b>チーズ蒸しパン</b> 牛乳 [ミックス粉、牛乳、チーズ] <b>ホットケーキ</b> (つばめ組・ひばり組)	<b>ゆかりご飯</b> [米、押し麦、ゆかり粉] <b>おでん</b> [鶏肉、人参、こんにゃく、大根、竹輪、がんもどき、昆布、里芋、鶏がら、醤油] <b>小松菜のごま和え</b> [小松菜、人参、もやし、ごま、醤油] <b>果物</b> <b>★スイートポテト</b> [さつまい、バター、砂糖、生クリーム] 牛乳	<b>あんかけ焼きそば</b> [中華麺、豚肉、白菜、玉葱、人参、ピーマン、たけのこ、ごま油、醤油、塩、こしょう、片栗粉、鶏がらだし] <b>切干大根サラダ</b> [切干大根、きゅうり、人参、醤油、酢、砂糖] <b>具だくさん味噌汁</b> [玉葱、人参、かぶ、厚揚げ、さつまい、しめじ、いりこ、味噌、葱] <b>おやつ</b>	<b>プリ丼</b> [米、プリ、にんにく、生姜、片栗粉、塩、油、砂糖、醤油、みりん、酒、ほうれん草、人参] <b>春雨スープ</b> [春雨、玉葱、人参、えのき、わかめ、鶏がらだし、塩、醤油] <b>果物</b> <b>ココアロールケーキ</b> [小麦粉、ココア、砂糖、卵、バター、生クリーム、バナナ]	<b>ご飯</b> <b>豆腐のそぼろあんかけ</b> [豆腐、人参、玉葱、砂糖、グリーンピース、鶏ミンチ、醤油、片栗粉] <b>小松菜とあさりの和え物</b> [小松菜、水煮あさり、人参、醤油] <b>田舎スープ</b> [ウインナー、にんにく、葱、玉葱、じゃが芋、白菜、人参、油、鶏がらだし、塩、醤油] <b>●里芋クッキー</b> [里芋、バター、砂糖、卵、小麦粉] 牛乳	<b>二色丼</b> [米、鶏ミンチ、ほうれん草、生姜、砂糖、醤油、酒] <b>ふの味噌汁</b> [おつゆ麩、玉葱、えのき、人参、葱、いりこ、味噌] <b>果物菓子</b>  牛乳
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	<b>旬の食材</b> <b>小松菜</b>  小松菜はアブラナ科の植物で、同じ冬の葉物野菜のほうれん草よりアクが少なく、クセもなく、食べやすいのが特徴です。1年を通してお店に並びますが、旬は冬で寒さに強く、霜が降りた後のほうが甘みが増し、葉も柔らかくなります。カロテンやカルシウム、鉄分が豊富で栄養価が高く、炒め物や煮物、汁物などに向いています。 いただきます ごちそうさま引用 ★はリクエストメニューです。	
<b>味噌ちゃんぽん</b> [中華麺、豚肉、人参、エビ、もやし、キャベツ、絹さや、きくらげ、かまぼこ、醤油、干し椎茸、にんにく、味噌、鶏がらだし、砂糖、ごま油] <b>鮭の塩焼き</b> [鮭、塩、トマト] <b>白和え</b> [ほうれん草、こんにゃく、人参、豆腐、コーン、ごま、味噌、砂糖] <b>果物</b> <b>塩昆布おにぎり</b> [米、押し麦、塩昆布] <b>チーズ</b>	<b>★ドライカレー</b> [米、合ミンチ、玉葱、人参、レーズン、カレールウ、油、にんにく、醤油] <b>白菜とりんごのサラダ</b> [白菜、きゅうり、りんご、酢、塩、油] <b>果物</b> <b>あんこパイ</b> [パイ生地、白あん] 牛乳	<b>ご飯</b> <b>鮭の西京焼き</b> [鮭、味噌、砂糖、みりん、酒、醤油、ブロッコリー] <b>切昆布と大根の炒め煮</b> [切昆布、油揚げ、大根、人参、小松菜、ごま油、砂糖、みりん、醤油、かつお節] <b>豆腐のすまし汁</b> [豆腐、玉葱、えのき、塩、いりこ、醤油] <b>うどん</b> [中力粉、めんつゆ、天かす、葱、刻みのみり]	<b>ご飯</b> <b>★ポークビーンズ</b> [豚肉、水煮大豆、人参、油、玉葱、じゃが芋、トマト缶、ケチャップ、塩、醤油、砂糖] <b>ごぼうサラダ</b> [ごぼう、きゅうり、人参、ハム、コーン、醤油、ごま、マヨネーズ] <b>きのこの中華スープ</b> [ウインナー、えのき、しめじ、わかめ、鶏がらだし、塩、醤油] <b>★みかんゼリー</b> [オレンジジュース、みかん、砂糖、寒天] <b>ウエハース</b>		

●は新メニューです。 ○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。