2　月　献　立　表

平成30年2月発行
こくふ子ども園

節分って何だろう？

なんで2月３日なの？

節分は、「季節を分ける」という意味があり、春が始まる前の日のことをさします。つまり、立春（2月４日ごろ）の前の日、2月3日を節分と呼ぶようになりました。

なんで豆をまくの？

節分は「みんなで健康に過ごせますように」という願いを込めて悪いものを追い出す日です。そのため、栄養をたくさん含んだ大豆をまき、悪いものを追い出そうとしたことが由来です。

	1日（木）	2日（金）節分の集い	3日（土）
	ごはん 魚のみそ煮 （魚、みそ、砂糖、みりん、酒、醤油、片栗粉、生姜） ほうれん草の磯和え （ほうれん草、人参、醤油、のり） ふのすまし汁 （ふ、玉葱、葱、えのき、醤油、塩、いりこ） ふかし芋 （さつま芋） 牛乳	ごはん 鬼さんハンバーグ （合挽肉、玉葱、パン粉、牛乳、卵、ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう、コーン缶、キャベツ、とんがりコーン） 大豆サラダ （じゃが芋、きゅうり、人参、水煮大豆、チーズ、マヨネーズ） 春雨スープ （春雨、人参、玉葱、わかめ、醤油、塩、いりこ） 手巻き巻寿司 （米、酢、のり、砂糖、きゅうり、ツナ缶、カニカマ、マヨネーズ、塩）	鶏肉とごぼうのピラフ （米、鶏肉、ごぼう、ピーマン、人参、玉葱、コーン缶、マーガリン、塩、こしょう、コンソメ） 玉葱のみそ汁 （玉葱、人参、わかめ、いりこ、みそ） 果物 菓子 牛乳
	5日（月）	6日（火）こくぶ学園交流会	7日（水）音楽指導
	ごはん 魚のピカタ （魚、塩、小麦粉、卵、粉チーズ、パセリ、油） マカロニサラダ （マカロニ、きゅうり、人参、マヨネーズ、コーン缶、ハム） 野菜スープ （玉葱、キャベツ、人参、葱、醤油、塩、コンソメ）	親子うどん （うどん、玉葱、人参、鶏肉、大根、干し椎茸、卵、油揚げ、葱、油、醤油、みりん、かつお節、出し昆布） ブロッコリーの酢の物 （ブロッコリー、人参、ごま、砂糖、酢） 果物	ごはん 豚肉の生姜焼き （豚肉、玉葱、生姜、醤油、砂糖、みりん、酒、油） きゅうりの塩っぺ和え （きゅうり、塩っぺ） 小松菜のみそ汁 （小松菜、豆腐、玉葱、人参、いりこ、みそ）
おやつ	じゃこトースト （食パン、しらす、マーガリン、粉チーズ） 牛乳	梅おにぎり （米、梅干し） チーズ	牛乳寒いちごソースかけ （牛乳、寒天、いちごジャム、砂糖）
	8日（木）	9日（金）	10日（土）
	ごはん 高野豆腐の卵とじ （鶏肉、玉葱、高野豆腐、卵、干し椎茸、いりこ、醤油、酒、砂糖、塩） ひじきのごま酢和え （ひじき、人参、ごま、さやいんげん、酢、砂糖、醤油、塩） 五目みそ汁 （人参、玉葱、えのき、わかめ、油揚げ、いりこ、みそ）	ごはん 鶏肉の梅焼き （鶏肉、梅干し、みそ、みりん、砂糖、醤油、酒） コールスローサラダ （キャベツ、人参、きゅうり、マヨネーズ、油、酢、塩、こしょう） ニラスープ （ニラ、えのき、わかめ、鶏がらだし、醤油、塩） 果物	ハヤシライス （米、豚肉、玉葱、人参、グリーンピース、にんにく、ハヤシルウ、じゃが芋） オニオンスープ （玉葱、人参、コンソメ、塩、しめじ、醤油、パセリ） 果物 菓子
おやつ	ソーセージパイ （パイ生地、ウインナー、卵） 牛乳	フライドポテト （じゃが芋、油、塩、あおのり） 牛乳	牛乳
	12日（月）	13日（火）集合記念写真	14日（水）
	振替休日	ごはん 魚の香草焼き （魚、こしょう、にんにく、パセリ、パン粉、酒、オリーブ油、粉チーズ） 切干大根の含め煮 （切干大根、人参、さつま揚げ、いんげん、砂糖、醤油） きのこのみそ汁 （えのき、しめじ、人参、葱、いりこ、みそ）	ごはん チキンカツ （鶏肉、天ぷら粉、パン粉、油） キャベツのゆかり和え （キャベツ、人参、ゆかりふりかけ） 豆腐のすまし汁 （豆腐、玉葱、えのき、いりこ、塩、醤油、卵）
おやつ		マーラーカオ （小麦粉、卵、黒砂糖、牛乳、醤油、油、ベーキングパウダー）　牛乳	いももち （じゃが芋、片栗粉、バター、醤油、砂糖） 牛乳
	15日（木）遊びましょうの会	16日（金）	17日（土）参観日
	ミートスパゲティ （スパゲティ、合挽肉、油、人参、玉葱、にんにく、塩、グリーンピース、生姜、粉チーズ、ウスターソース、コンソメ、ケチャップ、トマト缶、砂糖） ツナサラダ（きゅうり、人参、ツナ缶、マヨネーズ、塩、コーン缶、カニカマ、キャベツ） 南瓜スープ（南瓜、玉葱、コンソメ、塩、牛乳）　果物	ごはん 厚揚げのみそ炒め （厚揚げ、豚肉、筍、椎茸、人参、玉葱、ピーマン、油、砂糖、みそ、醤油） 中華きゅうり （きゅうり、醤油、ごま、ごま油、砂糖、酢） かき玉汁 （玉葱、人参、じゃが芋、卵、葱、醤油、いりこ、塩）	エビピラフ （米、エビ、ベーコン、人参、玉葱、コーン缶、パセリ、マーガリン、コンソメ、塩、こしょう） 油揚げのみそ汁 （豆腐、油揚げ、わかめ、葱、いりこ、みそ） 果物 菓子
おやつ	鮭おにぎり （米、鮭、ごま、しらす） チーズ	ジャムサンド （食パン、マーガリン、いちごジャム） 牛乳	牛乳
	19日（月）	20日（火）こくぶ学園交流会	21日（水）お茶会
	塩焼きそば （中華麺、油、人参、塩、ピーマン、玉葱、豚肉、こしょう、イカ、にんにく、エビ、鶏がらだし、刻みのり、キャベツ） もやしのナムル （もやし、人参、きゅうり、醤油、酢、砂糖、ごま油） わかめスープ （コーン缶、わかめ、玉葱、鶏がらだし、塩、醤油） 果物	ごはん 豆腐入り松風焼き （鶏挽肉、豆腐、葱、玉葱、パン粉、牛乳、砂糖、みそ、ごま、油） 即席漬け （キャベツ、きゅうり、人参、醤油、塩） もやしのすまし汁 （玉葱、もやし、人参、わかめ、いりこ、塩、醤油）	ごはん ポークチャップ （豚肉、にんにく、生姜、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、中濃ソース） ほうれん草のコーン和え （ほうれん草、コーン缶、醤油、ごま） コンソメスープ （じゃが芋、玉葱、人参、大根、パセリ、コンソメ）
おやつ	のりむすび （米、塩、味付けのり） チーズ	カルピスゼリー （カルピス、寒天、もも缶）	おやついりこ バナナ 牛乳
	22日（木）祖父母との交流会	23日（金）	24日（土）
	ごはん 魚の磯辺フライ （魚、酒、塩、天ぷら粉、パン粉、あおのり、油） 春雨の酢の物 （春雨、きゅうり、もやし、ハム、みかん缶、醤油、砂糖、酢） じゃが芋のみそ汁 （じゃが芋、葱、人参、玉葱、いりこ、みそ）	三色丼 （米、鶏挽肉、生姜、醤油、ほうれん草、人参、油、砂糖） もやしのじゃこ入りお浸し （もやし、人参、しらす、醤油、ごま油） あさりのスープ （玉葱、人参、大根、あさり水煮、コンソメ、醤油） 果物	カルシウムご飯 （米、わかめ、しらす、かつお節、ごま、みりん、醤油、酒、ごま油、桜エビ） 具だくさんみそ汁 （じゃが芋、人参、大根、葱、玉葱、しめじ、いりこ、みそ） 果物 菓子
おやつ	きな粉団子 （白玉粉、きな粉、砂糖、塩） 牛乳	ピザ （ピザ生地、ケチャップ、玉葱、ピーマン、ベーコン、チーズ）　牛乳	牛乳
	26日（月）浜田養護学校交流会	27日（火）誕生会	28日（水）運動教室
	ごはん 厚揚げとじゃが芋の煮物 （厚揚げ、人参、豚肉、油、砂糖、醤油、じゃが芋、筍、いんげん） 和風サラダ （キャベツ、もやし、竹輪、ごま、醤油、マヨネーズ） 大根のみそ汁 （大根、しめじ、人参、葱、いりこ、みそ）	ごはん 魚の竜田揚げ （魚、酒、生姜、片栗粉、醤油、みりん） バンサンスー （春雨、人参、きゅうり、ハム、砂糖、ごま油、酢） 中華スープ （玉葱、もやし、人参、ニラ、卵、鶏がらだし、塩）	ドライカレー （米、合挽肉、玉葱、人参、レーズン、にんにく、油、カレールウ、醤油） スティック野菜 （きゅうり、人参、マヨネーズ） 果物
おやつ	牛乳もち （牛乳、片栗粉、きな粉、砂糖、塩）	ロールケーキ （小麦粉、卵、バター、グラニュー糖、生クリーム） 牛乳	お好み焼き（小麦粉、人参、キャベツ、長芋、豚肉、エビ、葱、卵、中濃ソース、あおのり、かつお節）　牛乳

乾物は栄養満点◎

晴れて乾燥する日が多い冬は、乾物作りに絶好のシーズンで、干し柿や切干大根、干し芋などの生産が最盛期を迎えます。天日干しにしたものは栄養価がぐんと上がり、甘味も増します。乾物は野菜が収穫できない時期をしのぐための知恵として生まれた食材ですが、保存性も栄養価も高い優れた常備品として、今では一年中活躍しています。

（いただきます　ごちそうさま　参照）

3歳未満児のみ午前のおやつ（牛乳100ml）があります。 行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。