2 月 献 立 表

平成３１年2月発行

こくふ子ども園

2月3日　節分

節分とは本来、「季節の変わり目」のことを意味しています。厳しい冬をのりこえたあとの「立春」は一年の始まりとして特に尊ばれ、現在では、節分といえば立春の前日である2月3日のみを意味するようになりました。

節分には、恵方を向いて巻き寿司を食べると縁起が良いといわれています。恵方とは、その年の幸運を司る神さまのいる場所のことで、毎年変わり、今年は東北東になります。具材は七福神にあやかり７種類の具を入れると良いとされ、卵、かんぴょう、でんぶ、きゅうり、しいたけ、穴子、高野豆腐などが用いられます。

（いただきます　ごちそうさま　参照）

	1日（金）節分会	2日（土）
	ごはん **★鬼さんハンバーグ** （合挽肉、玉葱、パン粉、牛乳、卵、塩、こしょう、ケチャップ、中濃ソース、キャベツ、とんがりコーン） **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） **トマトと卵のスープ** （トマト、玉葱、パセリ、卵、コンソメ、塩、醤油） **手巻き寿司**（米、酢、砂糖、塩、焼きのり、きゅうり、ツナ、カニカマ、マヨネーズ）	**スタミナ納豆丼** （米、豚挽肉、納豆、葱、ごま、にんにく、生姜、酒、砂糖、醤油） **わかめのみそ汁** （油揚げ、えのき、玉葱、わかめ、いりこ、みそ） **果物** **菓子** **牛乳**
おやつ		

	4日（月）	5日（火）	6日（水）	7日（木）音楽指導・池田先生とのお別れ会	8日（金）記念撮影	9日（土）参観日
	ごはん **豆腐の五目あんかけ** （豆腐、鶏挽肉、玉葱、人参、えのき、ピーマン、醤油、砂糖、片栗粉） **三色和え** （もやし、きゅうり、人参、かまぼこ、しらす、ごま、醤油） **大根のみそ汁** （大根、わかめ、人参、油揚げ、いりこ、みそ）	**★親子うどん** （うどん、鶏肉、玉葱、人参、干し椎茸、葱、かまぼこ、卵、醤油、塩、いりこ） **ブロッコリーの酢の物** （ブロッコリー、人参、ごま、酢、砂糖） **果物**	ごはん **魚のピカタ** （魚、塩、小麦粉、卵、パセリ、粉チーズ） **もやしのナムル** （もやし、きゅうり、人参、砂糖、酢、醤油、ごま油） **かぶのみそ汁** （かぶ、人参、油揚げ、わかめ、いりこ、醤油、塩） **果物**	**ロールパン** **鶏のから揚げ** （鶏肉、にんにく、生姜、醤油、酒、片栗粉、油、ブロッコリー） **★ポテトサラダ** （じゃが芋、きゅうり、人参、ハム、チーズ、マヨネーズ、塩、こしょう） **★コーンポタージュ** （コーン、クリームコーン、玉葱、パセリ、卵、牛乳、コンソメ、塩） **果物**	ごはん **高野豆腐のオランダ煮** （高野豆腐、鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋、ピーマン、干し椎茸、片栗粉、油、砂糖、醤油） **キャベツのゆかり和え** （キャベツ、人参、ゆかりふりかけ） **白菜のみそ汁** （白菜、えのき、人参、わかめ、葱、いりこ、みそ）	**カレーライス** （米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレールウ、醤油） **菜果サラダ** （白菜、きゅうり、みかん、レーズン、油、酢、砂糖、塩、こしょう） **中華スープ** （人参、玉葱、大根、わかめ、鶏がらだし） **菓子** **牛乳**
おやつ	**マーラーカオ** （小麦粉、卵、黒砂糖、ベーキングパウダー、牛乳、醤油、酒、油）　**牛乳**	**★鮭おにぎり** （米、鮭フレーク、ごま、しらす） **チーズ**	**★フライドポテト** （じゃが芋、油、塩、青のり） **牛乳**	**チーズケーキ** （クリームチーズ、砂糖、卵、生クリーム、小麦粉、レモン汁）　**牛乳**	**フルーツゼリー** （みかん、バナナ、もも、砂糖、寒天）	

	11日（月）	12日（火）神楽教室	13日（水）運動教室	14日（木）	15日（金）祖父母との交流会	16日（土）
		ごはん **魚の竜田揚げ** （魚、酒、醤油、みりん、生姜、片栗粉、油） **華風和え** （ひじき、人参、コーン、ハム、きゅうり、ごま、ごま油、醤油、酢） **豆腐のすまし汁** （豆腐、里芋、えのき、葱、いりこ、塩、醤油）	ごはん **チキンムニエル** （鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、カレー粉、粉チーズ、油） **ごぼうサラダ** （ごぼう、きゅうり、人参、コーン、ごま、ツナ、マヨネーズ） **小松菜のみそ汁** （小松菜、人参、玉葱、豆腐、いりこ、みそ、卵）	**ロールパン** **★たらこスパゲティ** （スパゲティ、たらこ、玉葱、バター、にんにく、塩、こしょう、醤油、刻みのり、油） **クリームシチュー** （ベーコン、人参、玉葱、しめじ、ブロッコリー、コーン、じゃが芋、小麦粉、牛乳、マーガリン、コンソメ、油） **果物**	ごはん **魚のかば焼丼** （米、魚、にんにく、生姜、酒、醤油、砂糖、みりん、片栗粉、油、ほうれん草、人参） **切干大根の含め煮** （切干大根、人参、さつま揚げ、いんげん、醤油、砂糖） **具だくさんみそ汁** （豆腐、じゃが芋、人参、大根、ごぼう、葱、いりこ、みそ） **果物**	**炊き込みご飯** （米、鶏肉、しめじ、油揚げ、薄口醤油） **厚揚げのみそ汁** （厚揚げ、人参、もやし、玉葱、葱、いりこ、みそ） **果物**
おやつ		**ビザトースト** （食パン、ケチャップ、ピーマン、玉葱、チーズ、ベーコン）　**牛乳**	**さつま芋とりんごの含め煮** （さつま芋、りんご、レーズン、マーガリン、砂糖、レモン汁）　**牛乳**	**★梅おにぎり** （米、梅干し） **チーズ**	**★みたらし団子** （白玉粉、砂糖、醤油、片栗粉） **牛乳**	**菓子** **牛乳**

	18日（月）	19日（火）誕生会	20日（水）	21日（木）お茶会・おしるしの会	22日（金）	23日（土）
	ごはん **筑前煮** （鶏肉、人参、玉葱、里芋、筍、れんこん、いんげん、こんにゃく、醤油、砂糖） **きゅうりとわかめの酢の物** （きゅうり、キャベツ、カニカマ、わかめ、ごま、砂糖、酢） **なめこのみそ汁** （なめこ、大根、玉葱、葱、いりこ、みそ）	**★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**	ごはん **豆腐ナゲット** （豆腐、鶏挽肉、玉葱、ひじき、小麦粉、卵、塩、こしょう、ケチャップ、油） **金平ごぼう** （ごぼう、人参、ピーマン、こんにゃく、ごま、砂糖、醤油、油） **コロコロスープ** （人参、玉葱、じゃが芋、パセリ、塩、コンソメ、醤油）	ごはん **魚の塩焼き** （魚、酒、塩） **南瓜サラダ** （南瓜、じゃが芋、チーズ、きゅうり、レーズン、ウインナー、マヨネーズ、塩、こしょう） **もやしのすまし汁** （もやし、人参、玉葱、わかめ、いりこ、醤油、塩）	**焼きそば** （中華麺、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、塩、こしょう、ケチャップ、中濃ソース、ウスターソース） **★きゅうりのしおっぺ和え** （きゅうり、しおっぺ） **果物**	**チキンライス** （米、鶏肉、人参、玉葱、グリンピース、コーン、コンソメ、塩、マーガリン、ケチャップ、こしょう） **野菜スープ** （キャベツ、人参、玉葱、大根、葱、コンソメ、塩、醤油） **果物**
おやつ	**おやついりこ** **バナナ** **牛乳**	**★ロールケーキ** （小麦粉、卵、生クリーム、グラニュー糖、バター） **牛乳**	**フルーチェ**	**マカロニの安倍川** （マカロニ、きな粉、砂糖、塩） **牛乳**	**クッキー** （小麦粉、バター、砂糖、卵） **牛乳**	**菓子** **牛乳**

	25日（月）	26日（火）神楽リハーサル	27日（水）	28日（木）
	ごはん **鶏の照り焼き** （鶏肉、酒、醤油、みりん） **さつま芋と昆布の煮物** （さつま芋、昆布、砂糖、醤油） **大根のすまし汁** （大根、えのき、わかめ、卵、いりこ、醤油、塩）	ごはん **豆腐とエビのケチャップ煮** （豆腐、人参、チンゲン菜、エビ、玉葱、にんにく、生姜、砂糖、醤油、ケチャップ、片栗粉） **春雨の酢の物** （春雨、きゅうり、もやし、ハム、みかん、酢、砂糖、醤油） **中華スープ** （にら、玉葱、人参、椎茸、塩、醤油、鶏がらだし）	ごはん **魚のコーンマヨネーズ焼き** （魚、マヨネーズ、チーズ、パセリ、コーン、酒、塩） **即席漬け** （キャベツ、きゅうり、人参、醤油、塩） **しめじのみそ汁** （しめじ、玉葱、人参、ふ、卵、いりこ、みそ） **果物**	ごはん **豚肉の生姜焼き** （豚肉、玉葱、生姜、砂糖、醤油、みりん、酒） **ほうれん草のごま和え** （ほうれん草、人参、もやし、ごま、醤油） **ふのすまし汁** （ふ、玉葱、えのき、葱、いりこ、醤油、塩） **果物**
おやつ	**★ヨーグルト和え** （もも、みかん、パイン、バナナ、ヨーグルト、砂糖）	**★キャロット蒸しパン** （ミックス粉、人参、卵、オレンジジュース、牛乳、砂糖、バター）　**牛乳**	**ウインナーパイ** （パイ生地、ウインナー、卵） **牛乳**	**ジャムサンド** （食パン、いちごジャム、マーガリン） **牛乳**

リクエストメニュー

★マークのメニューはひまわり組さんからのリクエストです(*^^)

インフルエンザがはやっています

手洗い

うがい

食事の前はもちろん、外から帰ったときやお手洗いのあとなど、こまめに行いましょう。

3歳児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。