



# 2月の献立表



平成31年2月発行  
みなと子ども園



## 節分



「鬼は〜外！福は〜内！」。  
子ども達の元気なかけ声が聞こえる節分。  
旧暦の大晦日である2月3日に前年の厄を払い、福を呼び寄せるための行事です。豆をまくのは、豆が「魔滅」に通じ、魔を滅する力があると考えられていたためです。炒って魔を払った豆は、「福豆」と呼ばれ、年の数だけ福を取り入れることで、無病息災を祈ったといわれています。



(いただきます ごちそうさま引用)



## 食育活動予定

- 6日 もも組  
黒ごまかりんとう作り
- 15日 ばら組  
スノーボール作り
- 22日 さくら組  
餃子作り



1日(金)	2日(土)
<b>手巻き寿司</b> [米、酢、塩、砂糖 きゅうり、ツナ、マヨネーズ 海苔]	<b>穴子ご飯</b> [米、穴子、人参、ごぼう 醤油、みりん、酒、海苔]
<b>鬼さんハンバーグ</b> [合ミンチ、玉葱、パン粉 卵、牛乳、油、キャベツ ケチャップ とんがりコーン]	<b>わかめのすまし汁</b> [わかめ、えのき、コーン 玉葱、いりこ、塩、醤油]
<b>コーンスープ</b> [コーン、玉葱、えのき 白菜、グリーンピース、塩 コンソメ]	<b>バナナ菓子 牛乳</b> 
<b>恵方ロール</b> [食パン、いちごジャム]	
<b>五色豆 牛乳</b>	

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	
	<b>ご飯</b> <b>チキンカツ</b> [鶏肉、塩、こしょう にんにく、小麦粉、パン粉 油、ソース] <b>もやしのお肉和え</b> [もやし、白菜、人参 かつお節、醤油、梅干し] <b>五目みそ汁</b> [南瓜、ごぼう、人参、玉葱 油揚げ、葱、味噌、いりこ] <b>みかん</b> <b>野菜ケーキ</b>	<b>焼きそば</b> [中華麺、豚肉、玉葱、人参 ピーマン、キャベツ、油、塩 こしょう、塩、ソース ケチャップ、青のり] <b>フロッコリーの小魚和え</b> [フロッコリー、人参 しらす干し、醤油] <b>★大根と豆腐のそぼろ汁</b> [大根、豆腐、鶏ミンチ、油、酒 みりん、醤油、塩、三つ葉 柚子]	<b>ご飯</b> <b>豆腐のおやき</b> [豆腐、大豆、ツナ、葱 パン粉、卵、スキムミルク ケチャップ] <b>レバーの甘辛煮</b> [鶏レバー、にんにく、生姜 醤油、酒] <b>春雨スープ</b> [春雨、玉葱、小松菜、椎茸 醤油、鶏がらだし、塩]	<b>ピピンパ</b> [米、牛肉、砂糖、醤油 ごま油、ごま、卵、人参 ほうれん草、もやし、海苔 コンソメ、にんにく] <b>即席漬け</b> [キャベツ、きゅうり、人参 醤油、塩] <b>なめこのみそ汁</b> [なめこ、玉葱、わかめ 味噌、いりこ]	<b>ご飯</b> <b>サケのコーンマヨ焼き</b> [さけ、塩、コーン マヨネーズ、パセリ チーズ] <b>さつま芋と昆布の煮物</b> [さつま芋、昆布、砂糖 醤油] <b>ふのすまし汁</b> [おつゆふ、玉葱、しめじ 葱、醤油、塩、いりこ] <b>りんご</b> <b>★和風ハニーラスク</b>	<b>ひじきご飯</b> [米、ひじき、椎茸、ごぼう 鶏肉、油揚げ、しらす干し 醤油、薄口醤油] <b>厚揚げの味噌汁</b> [厚揚げ、キャベツ、えのき わかめ、人参、いりこ 味噌] <b>バナナ菓子 牛乳</b> 	
<b>おやつ</b>	[ミックス粉、野菜ジュース レーズン] <b>牛乳</b>	[米、押し麦、かつお節 醤油] <b>チーズ</b>	[小麦粉、黒ごま、黒砂糖 ごま油、油] <b>牛乳</b>	[白玉粉、小豆、砂糖、塩] <b>牛乳</b>	[食パン、ごま、醤油 はちみつ、バター] <b>牛乳</b>		
	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	
	<b>振替休日</b> 	<b>チキンカレー</b> [米、押し麦、鶏肉、人参 玉葱、じゃが芋、しめじ にんにく、レーズン、油 醤油、カレー粉] <b>小松菜の和え物</b> [小松菜、人参、醤油]	<b>ご飯</b> <b>サバのおろし和え</b> [さば、塩、生姜、にんにく 片栗粉、油、大根、砂糖 醤油、酢、葱] <b>もやしとじゃこの お浸し</b> [もやし、人参、しらす干し 醤油、ごま油] <b>卵スープ</b> [卵、コーン、玉葱、えのき 醤油、鶏がらだし、片栗粉 生姜、塩]	<b>ご飯</b> <b>豆腐とエビの ケチャップ煮</b> [豆腐、エビ 豚ミンチ、玉葱、人参、油 生姜、にんにく グリーンピース、ケチャップ 醤油、砂糖、トマト缶] <b>キャベツのごま和え</b> [キャベツ、人参、醤油 ごま] <b>すまし汁</b> [玉葱、えのき、わかめ、葱 塩、醤油、いりこ]	<b>中華丼</b> [米、豚肉、いか、白菜、筍 玉葱、人参、椎茸、ピーマン ごま油、生薑、にんにく、塩 醤油、コンソメ、片栗粉] <b>きゅうりの中華和え</b> [きゅうり、ごま、ごま油、砂糖 醤油、酢] <b>ニラスープ</b> [にら、玉葱、春雨、人参、塩 醤油、鶏がらだし、いりこ]	<b>チキンライス</b> [米、ベーコン、人参、玉葱 グリーンピース、コンソメ ケチャップ、バター、塩 こしょう] <b>キャベツスープ</b> [キャベツ、人参、じゃが芋 コンソメ、塩、醤油 パセリ]	
<b>おやつ</b>		[牛乳、卵、砂糖、小豆]	<b>牛乳もち(ココア)</b> [牛乳、片栗粉、砂糖 ミルクココア]	<b>クッキー</b> [小麦粉、油 豆乳、砂糖、ココア] <b>牛乳</b>	[マカロニ、きな粉、砂糖 塩、黒砂糖] <b>牛乳</b>	<b>バナナ菓子 牛乳</b> 	
	18日(月) 誕生日会	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	
	<b>ミートスパゲティ</b> [スパゲティ、塩、油 合ミンチ、人参、玉葱 にんにく、トマト缶 コンソメ、ケチャップ チーズ] <b>さつま芋サラダ</b> [さつま芋、人参、いんげん ごま、醤油、砂糖、塩] <b>コンソメスープ</b> [玉葱、しめじ、小松菜 コーン、コンソメ、塩]	<b>ご飯</b> <b>あじの塩焼き</b> [あじ、塩] <b>★しりしり</b> [人参、ツナ、砂糖、醤油 酒、ごま油] <b>貝だくさん汁</b> [人参、玉葱、じゃが芋 ごぼう、しめじ、葱 醤油、塩、いりこ]	<b>ご飯</b> <b>★チャプチェ風春雨炒め</b> [牛肉、春雨、にら、人参 玉葱、にんにく、醤油、酒 みりん、砂糖、油、塩 こしょう] <b>ひじきのナムル</b> [ひじき、もやし、きゅうり 人参、ごま油、酢、砂糖 鶏がらだし、塩] <b>南瓜のみそ汁</b> [南瓜、玉葱、人参 油揚げ、葱、味噌、いりこ]	<b>ロールパン</b> <b>きのごらタン</b> [鶏肉、じゃが芋、玉葱 ほうれん草、椎茸、しめじ マカロニ、バター、小麦粉 牛乳、コンソメ、塩、チーズ パン粉] <b>コールスローサラダ</b> [白菜、きゅうり、レーズン パイン、油、酢、塩、こしょう] <b>わかめスープ</b> [わかめ、玉葱、人参、コーン 塩、醤油、いりこ]	<b>わかめご飯</b> [米、押し麦 わかめご飯] <b>おでん</b> [鶏肉、里芋、こんにゃく 人参、大根、竹輪、昆布 がんもどき、醤油、鶏がら] <b>ほうれん草の和え物</b> [ほうれん草、人参、コーン 醤油] <b>みかん</b> <b>芋ようかん</b>	<b>カレーピラフ</b> [米、エビ、ベーコン、人参 玉葱、グリーンピース、塩 こしょう、コンソメ、バター カレー粉] <b>中華スープ</b> [玉葱、人参、小松菜、豆腐 鶏がらだし、塩、醤油] <b>バナナ菓子 牛乳</b> 	
<b>おやつ</b>	[小麦粉、卵、砂糖 生クリーム、白桃 黄桃、いちご] <b>牛乳</b>	[ロールパン、油、きな粉 砂糖、塩] <b>牛乳</b>	<b>ヨーグルト</b> <b>ウエハース</b>	<b>ゆかりおにぎり</b> [米、ゆかり粉] <b>チーズ</b>	[さつま芋、寒天 グラニュー糖、塩] <b>牛乳</b>		
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	<b>旬の食材</b> <b>ねぎ</b>  ねぎには体を温める作用があり、古くから風邪のひき始めに食べるとよいとされています。ねぎ特有の辛みのもとである硫化アリルには発汗作用もあるので、熱を下げる働きも期待できます。朝食のみそ汁に入れて食べれば体が温まり、風邪予防にもぴったりです。緑色の部分は緑黄色野菜でビタミンAが豊富なので、残さず食べるといいですね。  (いただきます ごちそうさま引用)		
	<b>ご飯</b> <b>豚肉のピカタ</b> [豚肉、塩、こしょう、卵 小麦粉、青のり] <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>ポテトスープ</b> [じゃが芋、玉葱 人参、しめじ、パセリ コンソメ、塩、醤油]	<b>かきあげうどん</b> [エビ、人参、玉葱 ごぼう、葱、天ぷら粉、塩 油、うどん、醤油、かつお節 昆布] <b>白菜の塩っぺ和え</b> [白菜、きゅうり、塩昆布 醤油] <b>切干し大根の含め煮</b> [切干し大根、人参、椎茸 さつま揚げ、いんげん 砂糖、醤油] <b>りんご</b>	<b>ご飯</b> <b>高野豆腐の卵焼き</b> [高野豆腐、卵、鶏肉、玉葱 ピーマン、人参、醤油、砂糖 酒、油] <b>甘酢和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり しらす干し、ごま、砂糖 酢] <b>しじみ汁</b> [しじみ、葱 塩、味噌]	<b>ご飯</b> <b>西京焼き</b> [たら、味噌、酒、醤油 砂糖、みりん フロッコリー] <b>あさりのしぐれ煮</b> [あさり、生姜、砂糖、醤油] <b>和風ポトフ</b> [豚肉、大根、人参 じゃが芋、こんにゃく いんげん、みりん、塩、醤油 いりこ] <b>バナナ</b> <b>みかんゼリー</b>			
<b>おやつ</b>	[バター、砂糖、練乳、卵 小麦粉、B.P.、粉糖] <b>牛乳</b>	[米、しらす干し、さくらエビ わかめ、かつお節、ごま ごま油、酒、醤油] <b>チーズ</b>	[パイ生地、ソーセージ] <b>牛乳</b>	[みかん、オレンジジュース 砂糖、寒天] <b>牛乳</b>			

○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。★印は新メニューです。