



2月献立表

節分の恵方巻

2月3日の節分には、恵方を向いて巻き寿司を食べると縁起がよ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よいとされ、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。園では、鬼さんハンバーグや手巻き寿司を食べます。いただきます ごちそうさま参照



家族クッキング

1月19日にぞう組さんが家族クッキングをしました。山源さんに来ていただき、ぶりのハンバーグと味噌汁とクッキー作りをしました。魚を使ったハンバーグ、りんごを使ったソースの作り方、おいしーだしの取り方を教えていただきました。子どもたちも楽しい時間を過ごすことができました。ありがとうございました。



1日(金) 豆まき会	2日(土)
ロールパン 鬼さんハンバーグ 合挽きミンチ、玉葱、卵、パン粉、スキムミルク、牛乳、塩、こしょう、とんがりコーン、ケチャップ、きゃべつ 南瓜サラダ 南瓜、じゃが芋、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ、塩、こしょう コンソメスープ 大根、玉葱、人参、パセリ、しめじ、コンソメ、塩 手巻き寿司 五色豆 米、海苔、砂糖、酢、塩、きゅうり、カニカマ、マヨネーズ ひよこ組・りす組(ちらし寿司)	ハヤシライス 米、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、油、酒、ハヤシルー ツナサラダ シーチキン、きゃべつ、コーン、酢、油、塩、こしょう オレンジパン

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木) クッキング	8日(金)	9日(土) 参観日
ご飯 魚の塩焼き サケ、塩、きゃべつ 大豆サラダ 大豆水煮、じゃが芋、きゅうり、人参、シーチキン、大豆舞珠、マヨネーズ、塩、こしょう 具だくさん味噌汁 大根、玉葱、人参、ごぼう、小松菜、厚揚げ、昆布、いりこ、味噌 オレンジ マーラーカオ 牛乳 小麦粉、重曹、卵、ベーキングパウダー、油、牛乳、黒砂糖、醤油	チキンライス 米、鶏肉、油、酒、玉葱、人参、ケチャップ、グリンピース、コンソメ、塩、マーガリン コールスローサラダ きゃべつ、きゅうり、レーズン、酢、塩、こしょう、油 ポパイシチュー ほうれん草、ベーコン、油、酒、玉葱、人参、じゃが芋、小麦粉、牛乳、マーガリン、コーン、コンソメ、塩 キウイりんごパイ 牛乳 りんご、パイ生地、砂糖	ご飯 アツカツ アジ、にんにく、酒、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、魚 フロッコリー ひじきのごま和え ひじき、人参、きゅうり、コーン、ごま、砂糖、醤油 なめこの味噌汁 なめこ、玉葱、豆腐、葱、いりこ、味噌 カルピスゼリー 牛乳 カルピス、黄桃、パイン、寒天、砂糖	ロールパン 豆腐グラタン 豆腐、玉葱、ほうれん草、赤ピーマン、しめじ、牛乳、チーズ、パン粉、小麦粉、マーガリン、コンソメ、塩 菜果サラダ 白菜、きゅうり、りんご、レーズン、酢、砂糖、醤油 オニオンスープ 玉葱、人参、しめじ、水菜、じゃが芋、コンソメ、塩 お好み焼き 牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、長芋、豚肉、きゃべつ、葱、卵、天かす	和風スパゲティ スパゲティ、ベーコン、玉葱、人参、あさり水煮、干し椎茸、しめじ、かつお節、バター、塩、醤油、油、酒 ポパイサラダ ほうれん草、人参、しめじ、コーン、マヨネーズ、醤油 ポテトスープ じゃが芋、人参、玉葱、えのき、パセリ、塩、コンソメ りんご焼きおにぎり 牛乳 米、しらす干し、ごま、酒、みりん、味噌、砂糖 きりん組(うどん)	サバの炊き込みご飯 米、サバ缶、ごぼう、人参、しめじ、ひじき、薄口醤油 もやしのごま和え もやし、人参、きゅうり、ごま、醤油 豚汁 豚肉、人参、大根、白菜、こんにゃく、さつま芋、玉葱、葱、いりこ、味噌 みかん菓子 牛乳
11日(月) 建国記念の日 	12日(火) 三色丼 米、鶏ミンチ、生姜、卵、ほうれん草、刻み海苔、砂糖、醤油、塩、油、酒 白菜のごま和え 白菜、人参、きゅうり、ごま、醤油 豆腐の味噌汁 豆腐、玉葱、人参、葱、さつま芋、しめじ、いりこ、味噌 みかん ピザ 牛乳 ピザ生地、ウィンナー、玉葱、ピーマン、チーズ、ケチャップ	13日(水) ご飯 わかさぎの南蛮漬 わかさぎ、塩、片栗粉、油、酢、砂糖、醤油、ほうれん草 即席漬 きゃべつ、きゅうり、人参、醤油、塩 中華スープ 白菜、玉葱、人参、えのき、鶏がらスープ、塩 鬼さんゼリー 牛乳 オレンジジュース、寒天、砂糖、生クリーム、レーズン、グラニュー糖、ビスケット	14日(木) クッキング 鶏肉の照り焼き 鶏肉、にんにく、生姜、酒、みりん、砂糖、醤油、きゃべつ フロッコリーの和え物 フロッコリー、人参、醤油 パンパキンスープ 南瓜、玉葱、人参、えのき、パセリ、コンソメ、塩 クッキー 牛乳 小麦粉、砂糖、ラード、飾り	15日(金) ご飯 ポークビーンズ 大豆、豚肉、じゃが芋、にんにく、玉葱、人参、トマト缶、砂糖、醤油、油、酒、ケチャップ、塩 小松菜の和え物 小松菜、人参、もやし、醤油 きのこの味噌汁 えのき、しめじ、玉葱、葱、いりこ、味噌 バナナ おかかおにぎり 牛乳 かつお節、米、押し麦、ごま、青海苔、塩	16日(土) 鶏ごぼうピラフ 米、鶏肉、人参、ごぼう、コーン、パセリ、油、酒、醤油、マーガリン、鶏がらスープ きゃべつスープ きゃべつ、玉葱、えのき、しめじ、塩、鶏がらスープ オレンジパン 牛乳
18日(月) 麦ご飯 いりどり 鶏肉、人参、ごぼう、れんこん、こんにゃく、じゃが芋、菊水煮、干し椎茸、油、酒、砂糖、醤油 白和え 豆腐、ほうれん草、人参、ひじき、コーン、ごま、砂糖、味噌、醤油 ふのすまし汁 おつゆふ、玉葱、えのき、葱、いりこ、昆布、塩、醤油 ドーナツ 牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、卵、バター、グラニュー糖、塩、牛乳、油	19日(火) わかめうどん わかめ、うどん、鶏肉、玉葱、人参、かつお節、いりこ、みりん、塩、醤油 ほうれん草のごま和え ほうれん草、人参、もやし、ごま、あさり水煮、醤油 さつま芋煮 さつま芋、人参、砂糖、醤油 バナナ 塩っぺおにぎり 牛乳 塩っぺ、米、玄米	20日(水) ご飯 魚のカレー煮 サバ、玉葱、人参、ピーマン、酒、砂糖、カレールー、醤油 あすこの和え物 あすこ、きゃべつ、人参、醤油 じゃが芋の味噌汁 じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、葱、いりこ、味噌 味噌まんじゅう 牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、味噌、みりん、酒	21日(木) クッキング ご飯 揚げ出し豆腐 豆腐、片栗粉、油、醤油、かつお節、みりん、塩、ほうれん草 金平ごぼう ごぼう、人参、しらたき、砂糖、醤油、ごま、ごま油 さつま芋の味噌汁 さつま芋、玉葱、人参、白菜、えのき、いりこ、味噌 手作りメロンパン 牛乳 ロールパン、卵、ミックス粉、バター、レモン汁、砂糖、グラニュー糖	22日(金) ご飯 魚のごま味噌焼き タラ、酒、ごま、味噌、みりん、南瓜、塩 切り干し大根の煮物 切り干し大根、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油 豆腐のすまし汁 豆腐、玉葱、人参、小松菜、昆布、いりこ、塩、醤油 りんご 手ようかん 牛乳 さつま芋、寒天、砂糖、塩	23日(土) カルシウムご飯 米、しらす干し、わかめ、ごま、かつお節、ごま油、みりん、酒、醤油 もやしの味噌汁 もやし、じゃが芋、玉葱、人参、えのき、いりこ、味噌 バナナ 牛乳
25日(月) 麦ご飯 魚のおろし煮 サバ、大根、砂糖、醤油、酒、生姜、きゃべつ 納豆和え 納豆、ほうれん草、人参、もやし、刻み海苔、醤油 大根の味噌汁 大根、玉葱、人参、小松菜、さつま芋、いりこ、味噌 人参団子 牛乳 人参、白玉粉、豆腐、きな粉、砂糖、塩	26日(火) 誕生会 ご飯 豚肉の天ぷら 豚肉、酒、にんにく、生姜、天ぷら粉、塩、黒ごま、油、フロッコリー きゃべつ酢の物 きゃべつ、人参、カニカマ、砂糖、酢、醤油 白菜の味噌汁 白菜、玉葱、人参、しめじ、いりこ、味噌 ロールケーキ 牛乳 小麦粉、グラニュー糖、卵、生クリーム、いちご	27日(水) ラーメン 中華麺、豚肉、玉葱、人参、きゃべつ、コーン、あさり水煮、いりこ、鶏がらスープ、塩、醤油 焼きししゃも ししゃも ほうれん草の塩っぺ和え ほうれん草、人参、もやし、塩っぺ、醤油 バナナ ごま塩おにぎり 牛乳 米、玄米、ごま塩	28日(木) ご飯 豆腐とエビのケチャップ煮 豆腐、エビ、豚肉、玉葱、人参、グリンピース、葱、酒、チンゲン菜、トマト缶、ケチャップ、砂糖、醤油、油 もやしの和え物 もやし、人参、小松菜、ごま、醤油 鶏がらスープ 玉葱、人参、じゃが芋、あさり水煮、水菜、しめじ、鶏がらスープ、塩 オレンジ ヨーグルト 菓子 		

旬の食材 小松菜

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 ごちそうさま参照

★3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳を飲みます
 ★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