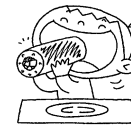




2月の献立表



令和6年2月発行
上府保育園

節分の恵方巻



「恵方巻」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方(吉方)に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。

食育おたより文例 引用

	1日(木)	2日(金)	3日(土)			
	♥さつま芋ごぼん [米、さつま芋、塩] 魚の塩焼き [サケ、塩] ほうれん草の和え物 [ほうれん草、もやし、人参、醤油] ごぼうの味噌汁 [ごぼう、玉葱、人参、葱、しめじ、いりこ、味噌] ミルクスコーン [小麦粉、B.P、レーズン、バター、砂糖、牛乳] 牛乳	恵方寿司 [米、昆布、酢、塩、砂糖、きゅうり、ツナ、カニカマ、マヨネーズ、海苔] 大豆サラダ [水煮大豆、じゃが芋、人参、きゅうり、マヨネーズ、塩、こしょう] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉葱、えのき、醤油、小松菜、いりこ、塩] 果物 鬼さんパンツの madre-ヌ [ミックス粉、バター、砂糖、牛乳、ココア] 牛乳	炊き込みご飯 [米、鶏肉、ごぼう、人参、しめじ、さつま揚げ、薄口醤油] チンゲン菜の味噌汁 [チンゲン菜、えのき、玉葱、人参、いりこ、味噌] 果物 菓子 			
	焼きうどん [うどん、豚肉、玉葱、人参、キャベツ、干し椎茸、みりん、かつお節、ピーマン、醤油、かつお節、油] 小松菜の和え物 [小松菜、もやし、人参、醤油] 豆乳汁 [豆腐、さつま芋、しめじ、南瓜、白葱、いりこ、昆布、豆乳、味噌] 果物 海苔むすび [米、海苔、塩] 牛乳	ご飯 魚のちゃんちゃん焼き [サケ、キャベツ、玉葱、酒、人参、しめじ、砂糖、味噌、バター、みりん] ぶどう豆 [水煮大豆、レーズン、砂糖、醤油] 大根のすまし汁 [大根、玉葱、油揚げ、醤油、人参、葱、いりこ、塩] 豆腐入りみたらし団子 [豆腐、白玉粉、砂糖、醤油、片栗粉] 牛乳	ご飯 豆腐のカニあんかけ [豆腐、カニカマ、こしょう、しめじ、菊水煮、葱、生姜、チンゲン菜、塩、鶏がらだし、片栗粉、ごま油] ブロッコリーの甘酢和え [ブロッコリー、人参、砂糖、酢、醤油] わかめスープ [わかめ、玉葱、人参、醤油、いりこ、鶏がらだし、塩] あんこパイ [パイ生地、あんこ] 牛乳	ご飯 ♥里芋と鶏肉のから揚げ [里芋、鶏肉、にんにく、塩、生姜、こしょう、油、片栗粉、葱、酢、砂糖、醤油] ほうれん草のコーンと和え [ほうれん草、コーン、人参、ごま、醤油] 白菜の味噌汁 [白菜、えのき、玉葱、人参、いりこ、味噌] 果物 芋もち [じゃが芋、片栗粉、海苔、砂糖、醤油] 牛乳	ご飯 魚のあけぼの焼き [ハトウ、人参、マヨネーズ、パセリ] キャベツのごま和え [キャベツ、人参、ごま、醤油] しめじのすまし汁 [しめじ、玉葱、葱、油揚げ、いりこ、塩、醤油] 果物 りんごケーキ [ミックス粉、りんご、牛乳、レーズン] 牛乳	ピラフ [米、ウインナー、玉葱、塩、人参、ピーマン、コンソメ、コーン、こしょう、バター、油] ポテトスープ [じゃが芋、えのき、玉葱、パセリ、鶏がらだし、塩] 果物 菓子 
	振替休日 	ご飯 魚の梅煮 [サバ、生姜、砂糖、梅干し、醤油、酒、みりん、トマト] 金平ごぼう [ごぼう、人参、しらたき、油、ごま、砂糖、ごま油、醤油] ♥きのこのすまし汁 [椎茸、えのき、しめじ、葱、玉葱、いりこ、塩、醤油] 果物 みかんゼリー [みかん、オレンジジュース、寒天、砂糖] 豆乳ウエハース 牛乳	ご飯 豆腐のおやき [豆腐、水煮大豆、パン粉、ツナ、葱、ケチャップ] ひじきのサラダ [ひじき、きゅうり、コーン、人参、鶏ささみ、マヨネーズ、醤油] 冬野菜の煮込みスープ [玉葱、人参、かぶ、しめじ、白菜、ウインナー、醤油、塩、コンソメ] ジャムサンド [食パン、いちごジャム] 牛乳	けんちんうどん [うどん、鶏肉、玉葱、人参、ごぼう、油揚げ、かつお節、葱、塩、醤油、油] 焼きししゃも [ししゃも] 果物 納豆和え [ほうれん草、もやし、人参、納豆、醤油、海苔] 果物 サケおにぎり [米、サケフレーク] 牛乳	ご飯 肉豆腐 [牛肉、豆腐、しめじ、人参、しらたき、大根、いんげん、砂糖、醤油、油] 白菜の酢の物 [白菜、きゅうり、人参、酢、砂糖、塩、醤油] ふの味噌汁 [おつゆふ、玉葱、えのき、わかめ、いりこ、味噌] 果物 ココア蒸しパン [小麦粉、B.P、牛乳、砂糖、ココア] 牛乳	ポークハヤシライス [米、豚肉、玉葱、しめじ、人参、グリーンピース、油、ハヤシルウ] 野菜スープ [キャベツ、玉葱、人参、塩、コンソメ、醤油] 果物 菓子 
	♥塩バターラーメン [中華麺、豚肉、にんにく、玉葱、キャベツ、人参、葱、コーン、コンソメ、バター、塩、油] あさりのしくれ煮 [あさり水煮、生姜、砂糖、醤油] 彩りサラダ [ブロッコリー、人参、塩、水煮大豆、マヨネーズ、さつま芋、こしょう] 果物 チーズおにぎり [米、みりん、醤油、チーズ、かつお節] 牛乳	ご飯 四川豆腐 [豆腐、豚肉、にんにく、葱、生姜、菊水煮、人参、醤油、油、ごま油、片栗粉] 切干大根のナムル [切干大根、人参、きゅうり、ごま、ごま油、醤油、砂糖、酢] 中華スープ [わかめ、白菜、しめじ、塩、人参、鶏がらだし] スイートポテト [さつま芋、バター、砂糖] 牛乳	ご飯 魚の竜田揚げ [サバ、片栗粉、醤油、生姜、酒、みりん、にんにく、油] 小松菜の磯和え [小松菜、人参、もやし、海苔、醤油] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉葱、人参、味噌、葱、いりこ] お好み焼き [小麦粉、B.P、豚肉、イカ、キャベツ、牛乳、山芋、マヨネーズ、かつお節、お好みソース、あおさ] 牛乳	ロールパン ハンバーグ [合ミンチ、玉葱、じゃが芋、人参、パン粉、牛乳、トマト、ケチャップ] ♥クリームシチュー [玉葱、人参、エビ、しめじ、南瓜、シチューの素、牛乳] 果物 フルーチェ [フルーチェの素、牛乳] 豆乳ウエハース 牛乳	天皇誕生日 	鶏そぼろ寿司 [米、昆布、酢、砂糖、人参、塩、鶏ミンチ、油、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、醤油、海苔] 玉葱のすまし汁 [玉葱、人参、えのき、醤油、葱、いりこ、塩] 果物 菓子 
	ご飯 アジカツ [アジ、塩、パン粉、バター、こしょう、天ぷら粉、ソース] ほうれん草の昆布和え [ほうれん草、人参、塩、油] 厚揚げの味噌汁 [厚揚げ、玉葱、人参、味噌、わかめ、いりこ] 果物 南瓜のチーズケーキ [南瓜、クリームチーズ、卵、生クリーム、グラニュー糖] 牛乳	ご飯 ミートスパゲティ [スパゲティ、塩、油、玉葱、合ミンチ、人参、ケチャップ、トマト缶、コンソメ、にんにく、粉チーズ] ♥コールスローサラダ [キャベツ、きゅうり、砂糖、酢、塩、パン、こしょう、油] 野菜スープ [あさり水煮、しめじ、玉葱、人参、コンソメ、こしょう、塩、醤油] 五目おこわ [もち米、酒、かつお節、油揚げ、ごぼう、昆布、鶏肉、人参、しめじ、醤油、みりん] 牛乳	ご飯 豚丼 [米、豚肉、玉葱、キャベツ、もやし、にんにく、生姜、醤油、みりん、油] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、玉葱、えのき、人参、いりこ、味噌] 果物 和風豆乳ゼリー [豆乳、牛乳、砂糖、きな粉、寒天、黒砂糖] クラッカー 牛乳	ご飯 厚揚げとじゃが芋の煮物 [厚揚げ、じゃが芋、鶏肉、人参、いんげん、砂糖、油、醤油] マロニーの酢の物 [マロニー、きゅうり、人参、酢、砂糖、醤油] ふのすまし汁 [おつゆふ、玉葱、えのき、小松菜、いりこ、塩、醤油] ドーナツ [ミックス粉、豆腐、牛乳、油、粉糖] 牛乳	はくちょう組のリクエストメニュー 今月のリクエストメニューは・・・ ♥さつま芋ご飯 ♥里芋と鶏肉のから揚げ ♥きのこのすまし汁 ♥塩バターラーメン ♥クリームシチュー ♥コールスローサラダ 来月も楽しみにしていてください!!	

●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。マヨネーズはノンエッグマヨネーズを使用しています。