



# 2月献立表

令和6年2月発行



ながさわ子ども園

節分		1日(木)	2日(金) 節分	3日(土)			
<p><b>Q節分とは?</b> 「みんなが健康に幸せにすごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日。</p> <p><b>Qどうして恵方巻を食べるの?</b> 節分にはのり巻きを、神さまがいる方角である恵方を向いて食べる風習があります。切らずに丸ごとかじることは「縁を切らない」という意味があり、黙って食べることは「運を逃さない」という意味があります。今年の恵方は東北東になります。</p> <p>節分について、いろいろないわれがあります。お家でも行事食などで節分を楽しんでみてください。</p>		<p><b>ご飯</b> 高野豆腐のオランダ煮 高野豆腐、鶏肉、片栗粉、油、人参、じゃが芋、ピーマン、椎茸、玉葱、砂糖、醤油</p> <p><b>春雨サラダ</b> 春雨、人参、ほうれん草、ちくわ、醤油、マヨネーズ、スキムミルク</p> <p><b>大根の味噌汁</b> 大根、玉葱、油揚げ、葱、いりこ、味噌</p> <p><b>チーズトースト</b> 食パン、マーガリン、砂糖、チーズ</p> <p><b>牛乳</b></p>	<p><b>恵方巻(幼児)</b> ちらし寿司(乳児) 米、酢、砂糖、塩、海苔、きゅうり、かんぴょう、人参、魚肉ソーセージ</p> <p><b>鬼さんハンバーグ</b> 含ミンチ、玉葱、豆腐、油、パン粉、牛乳、チーズ、あおさ、スパゲティ、塩、オリーブ油、こしょう、ケチャップ、どんがりコーン</p> <p><b>中華スープ</b> おつゆ、玉葱、コーン、チンゲン菜、塩、鶏がらだし</p> <p><b>赤鬼まんじゅう</b> 小麦粉、人参、B.P、砂糖、塩、あんこ、チョコレート</p> <p><b>牛乳</b></p>	<p><b>チキンライス</b> 米、鶏肉、人参、玉葱、グリーンピース、塩、こしょう、ケチャップ、コンソメ、バター</p> <p><b>ポテトスープ</b> じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、塩、コンソメ</p> <p><b>オレンジ菓子</b></p> <p><b>牛乳</b></p>			
		<p><b>5日(月)</b> <b>塩バターラーメン</b> 中華麺、豚肉、人参、玉葱、きゃべつ、コーン、葱、バター、鶏がらだし、にんにく、塩、醤油</p> <p><b>ぎょうざ</b> ぎょうざの皮、豚ミンチ、白菜、にら、生姜、にんにく、ごま油、醤油、塩、酒、油</p> <p><b>さつま芋のごまサラダ</b> さつま芋、人参、いんげん、ごま、醤油、砂糖</p> <p><b>ソーセージパイ</b> パイ生地、ソーセージ</p> <p><b>牛乳</b></p>	<p><b>6日(火)</b> <b>ご飯</b> 魚の梅煮 サワラ、梅干し、醤油、酒、砂糖、醤油、きゃべつ</p> <p><b>ポテトサラダ</b> じゃが芋、きゅうり、人参、ハム、チーズ、塩、こしょう、マヨネーズ、スキムミルク</p> <p><b>小松菜のスープ</b> 小松菜、玉葱、豆腐、塩、醤油、鶏がらだし</p> <p><b>バナナミルクスティックパン</b> ミックス粉、牛乳、練乳、バター、小麦粉</p> <p><b>牛乳</b></p>	<p><b>7日(水)</b> <b>ご飯</b> ポークビーンズ 大豆、豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、トマト、砂糖、ケチャップ、塩、醤油、にんにく、油</p> <p><b>アサリのしくれ煮</b> アサリ、醤油、砂糖、醤油</p> <p><b>えのきのすまし汁</b> えのき、白菜、玉葱、わかめ、いりこ、塩、醤油</p> <p><b>ごぼうチップス</b> ごぼう、塩、みりん、片栗粉、油</p> <p><b>牛乳</b></p>	<p><b>8日(木)</b> <b>ぶり丼</b> 米、ぶり、片栗粉、油、醤油、砂糖、酒、みりん、ほうれん草、人参</p> <p><b>即席漬け</b> かぶ、きゅうり、人参、塩、醤油</p> <p><b>フワフワスープ</b> 卵、玉葱、ごぼう、葱、味噌、いりこ</p> <p><b>オレンジ芋ようかん</b> さつま芋、砂糖、寒天、塩</p> <p><b>牛乳</b></p>	<p><b>9日(金)</b> <b>ご飯</b> オレンジジュース角煮 豚肉、にんにく、生姜、オレンジジュース、醤油、砂糖、きゃべつ</p> <p><b>切干し大根の和え物</b> 切干し大根、小松菜、人参、ハム、ごま、酢、砂糖、醤油</p> <p><b>貝だくさん味噌汁</b> 玉葱、白菜、なす、南瓜、人参、いりこ、味噌</p> <p><b>ココア入り豆乳もち</b> 豆乳、ココア、砂糖、片栗粉、きな粉、塩</p> <p><b>牛乳</b></p>	<p><b>10日(土)</b> <b>二色丼</b> 米、鶏ミンチ、生姜、醤油、みりん、砂糖、卵</p> <p><b>豚汁</b> 豚肉、大根、人参、椎茸、玉葱、葱、いりこ、塩、醤油</p> <p><b>バナナ菓子</b></p> <p><b>牛乳</b></p>
		<p><b>12日(月)</b> <b>振替休日</b></p>	<p><b>13日(火)カルシウムデー</b> <b>ご飯</b> 魚のピザ焼き さけ、玉葱、ピーマン、人参、スキムミルク、ケチャップ、チーズ</p> <p><b>◆骨太納豆和え</b> 納豆、小松菜、白葱、しらす干し、醤油、海苔</p> <p><b>きゃべつの味噌汁</b> きゃべつ、人参、椎茸、かまぼこ、いりこ、味噌</p> <p><b>大豆といりこの和え物</b> 大豆、いりこ、片栗粉、油、砂糖、醤油</p> <p><b>牛乳</b></p>	<p><b>14日(水)</b> <b>ご飯</b> しらすと野菜の卵焼き 卵、しらす、玉葱、じゃが芋、グリーンピース、醤油、砂糖、酒、油、トマト</p> <p><b>りんごサラダ</b> りんご、きゃべつ、きゅうり、塩、こしょう、酢、砂糖</p> <p><b>バレンタインシチュー</b> ウインナー、玉葱、さつま芋、人参、大根、コーン、小麦粉、塩、バター、牛乳、コンソメ</p> <p><b>オレンジ</b></p> <p><b>パレンタインクッキー</b> 小麦粉、バター、砂糖、牛乳、アマンド、ココア、食紅</p> <p><b>牛乳</b></p>	<p><b>15日(木)</b> <b>ご飯</b> 豆腐ステーキ 豆腐、小麦粉、油、かつお節、醤油、みりん、酒、コーン</p> <p><b>酢味噌和え</b> ほうれん草、白菜、人参、酢、砂糖、味噌、醤油</p> <p><b>けんちん汁</b> 鶏肉、人参、里芋、ごぼう、豆腐、こんにゃく、葱、いりこ、塩、醤油、ごま油</p> <p><b>さつま芋とりんごのきんめ煮</b> さつま芋、りんご、レーズン、砂糖</p> <p><b>牛乳</b></p>	<p><b>16日(金)誕生会</b> <b>ご飯</b> 白菜入りメンチカツ 豚ミンチ、塩、こしょう、酒、醤油、白菜、玉葱、卵、パン粉、てんぷら粉、ソース、ケチャップ、砂糖</p> <p><b>もやしナムル</b> もやし、きゅうり、人参、ごま、ごま油、酢、砂糖、醤油</p> <p><b>卵豆腐の汁</b> 卵豆腐、玉葱、えのき、葱、醤油、いりこ、塩</p> <p><b>プリンアラモード</b> プリンの素、牛乳、あんこ、生クリーム、みかん、パイナップル、黄桃、いちご、アラザン</p> <p><b>牛乳</b></p>	<p><b>17日(土)</b> <b>炊き込みご飯</b> 米、鶏肉、人参、ごぼう、さつま揚げ、薄口醤油</p> <p><b>豆腐の味噌汁</b> 豆腐、しめじ、玉葱、葱、いりこ、味噌</p> <p><b>バナナ菓子</b></p> <p><b>牛乳</b></p>
		<p><b>19日(月)</b> <b>ご飯</b> 豆腐のあんかけ 豆腐、いんげん、なめこ、えのき、人参、片栗粉、みりん、醤油、かつお節</p> <p><b>小松菜の塩っぱ和え</b> 小松菜、もやし、塩昆布、醤油</p> <p><b>さつま芋の味噌汁</b> さつま芋、玉葱、人参、油揚げ、いりこ、味噌</p> <p><b>りんご</b></p> <p><b>南瓜もち</b> 南瓜、片栗粉、砂糖、醤油、バター</p> <p><b>牛乳</b></p>	<p><b>20日(火)</b> <b>カレーうどん</b> うどん、豚肉、玉葱、人参、油揚げ、葱、めんつゆ、カレールウ</p> <p><b>ししゃもの天ぷら</b> ししゃも、てんぷら粉、油、トマト</p> <p><b>ひじきの華風和え</b> ひじき、人参、きゅうり、卵、酢、砂糖、醤油</p> <p><b>バナナ</b></p> <p><b>おかかおにぎり</b> 米、かつお節、醤油、ごま</p> <p><b>牛乳</b></p>	<p><b>21日(水)</b> <b>ご飯</b> 魚のパン粉焼き パトウ、にんにく、塩、パン粉、オリーブ油、コーン</p> <p><b>里芋のグラタン</b> 里芋、塩、牛乳、味噌、チーズ、パセリ</p> <p><b>ミネストローネ</b> ベーコン、玉葱、きゃべつ、トマト、マカロニ、大豆、人参、グリーンピース、にんにく、コンソメ、オリーブ油、塩</p> <p><b>黒糖バナナケーキ</b> ミックス粉、スキムミルク、バター、黒砂糖、牛乳、バナナ、レモン</p> <p><b>牛乳</b></p>	<p><b>22日(木)</b> <b>麦ご飯</b> 米、押麦</p> <p><b>チキン南蛮(タルタルソース)</b> 鶏肉、塩、こしょう、生姜、にんにく、酒、片栗粉、油、砂糖、醤油、酢、卵、ピクルス、マヨネーズ</p> <p><b>きゃべつサラダ</b> きゃべつ、人参、きゅうり、ハム、酢、塩、油</p> <p><b>おつゆのすまし汁</b> 玉葱、おつゆ、しめじ、葱、いりこ、塩、醤油</p> <p><b>アナンマンゼリー</b> オレンジジュース、砂糖、寒天、甘納豆、生クリーム</p> <p><b>牛乳</b></p>	<p><b>23日(金)</b> <b>天皇誕生日</b></p>	<p><b>24日(土)</b> <b>マーボー丼</b> 米、豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、葱、生姜、にんにく、味噌、砂糖、醤油、鶏がらだし、ごま油、片栗粉</p> <p><b>もやしのすまし汁</b> もやし、玉葱、わかめ、いりこ、塩、醤油</p> <p><b>オレンジ菓子</b></p> <p><b>牛乳</b></p>
		<p><b>26日(月)</b> <b>焼きそばパン</b> ロールパン、焼きそば麺、豚肉、きゃべつ、人参、玉葱、ピーマン、油、ソース、ケチャップ</p> <p><b>切干し大根の煮物</b> 切干し大根、昆布、人参、椎茸、油揚げ、いんげん、砂糖、醤油</p> <p><b>ミルク味噌汁</b> さつま芋、玉葱、ごぼう、葱、いりこ、牛乳、味噌</p> <p><b>りんご</b></p> <p><b>鮭チーズおにぎり</b> 米、鮭フレーク、醤油、チーズ</p> <p><b>牛乳</b></p>	<p><b>27日(火)</b> <b>ご飯</b> 肉じゃが 牛肉、人参、じゃが芋、玉葱、こんにゃく、いんげん、油、砂糖、醤油</p> <p><b>ブロックリーのごま和え</b> ブロックリー、コーン、ごま、醤油</p> <p><b>コンソメスープ</b> 人参、玉葱、しめじ、ウインナー、きゃべつ、コンソメ、塩</p> <p><b>ラッシーのブルーツマ</b> ラッシーの素、牛乳、寒天、みかん、パイナップル、黄桃</p> <p><b>ホットココア</b> ミルクココア、牛乳</p>	<p><b>28日(水)</b> <b>ご飯</b> 魚のアンダーソース たら、玉葱、人参、クリームコーン、パセリ、バター、小麦粉、牛乳、コンソメ、塩、こしょう</p> <p><b>南瓜のきんめ煮</b> 南瓜、グリーンピース、砂糖、醤油</p> <p><b>わかめスープ</b> わかめ、玉葱、人参、豆腐、鶏がらだし、塩、いりこ</p> <p><b>ごま団子</b> 白玉粉、あんこ、ごま、油</p> <p><b>牛乳</b></p>	<p><b>29日(木)</b> <b>菜飯</b> 米、菜飯ふりかけ</p> <p><b>*パーフェクト減塩おでん</b> 大根、人参、ごぼう、昆布、こんにゃく、厚揚げ、赤天、かつお節、塩、醤油、みりん、酒</p> <p><b>菜果サラダ</b> 白菜、きゅうり、みかん、油、酢、塩、こしょう、砂糖</p> <p><b>玉葱の味噌汁</b> 玉葱、えのき、人参、さつま芋、葱、いりこ、味噌</p> <p><b>スイートバナナケーキ</b> 南瓜、バター、砂糖、牛乳、レーズン</p> <p><b>牛乳</b></p>	<p><b>だしの味に頼りましょう</b></p> <p>和食に欠かせない「だし」にはうま味と香りがあり、食事のおいしさを引き立ててくれます。鍋料理や温かいおでんなど、だしを使った食事がおいしい季節です。原料になる食材やだしをとるところを見せるなどして、子どもの味覚を大きくしましょう。</p> <p>(いただきますごちそうさま 参照)</p>	<p>●3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳(100ml)を飲めます。</p> <p>●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。</p> <p>★市内の小学校の生徒が考えた減塩メニューです。</p> <p>◆新メニューです。</p>