

日曜	主食	副食	主な材料		おやつ	主な材料
1 木	ごはん	ササミフライ 千切りきゃべつ 煮もの/たくあん みそ汁	ササミ きゃべつ 高野豆腐 ほうれん草	パン粉 小麦粉 人参 昆布 / 大根 白菜 人参	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	りんご
2 金	恵方巻	焼魚 おかか和え/たくあん けんちん汁	鶏ひき肉 丸干いわし ブロッコリー 大根	ごぼう 人参 かんぴょう 干しいたけ けずり節 / 大根 糸こんにゃく 長葱 豆腐	桜でんぶ 鬼まんじゅう 昆布/くだもの 牛乳	小麦粉 さつま芋 ポンカン
3 土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 麦茶	りんご
5 月	ごはん	筑前煮 しらす和え みそ汁	鶏肉 里芋 きゃべつ チンゲン菜	大根 人参 しめじ いんげん 人参 人参 わかめ	きな粉クッキー するめ くだもの 牛乳	小麦粉 きな粉 豆乳 りんご
6 火	うどん	天ぷら おひたし 肉スープ	さつま芋 / きゃべつ 豚小間肉	玉葱 人参 ピーマン 人参 人参	おにぎり たくあん くだもの 牛乳	米 けずり節 しょうゆ 大根 ポンカン
7 水	ごはん	豆腐の旨煮 粉ふき芋 みそ汁/たくあん	豆腐 白菜 じゃが芋 きゃべつ	豚小間肉 人参 長葱 白滝 人参 玉葱 にら 人参 / 大根	ごまかりんとう 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 ごま 青のり りんご
8 木	菜めし	焼魚 じゃが芋のソテー みそ汁/たくあん	小松菜 ホッケ じゃが芋 白菜	油あげ 人参 ピーマン 人参 かぶ 玉葱 人参 かぶの葉 / 大根	大根もち 昆布 くだもの 牛乳	大根 上新粉 長葱 みかん
9 金	ごはん	焼肉 千切りきゃべつ さつま芋サラダ みそ汁	鶏肉 きゃべつ さつま芋 大根	玉葱 人参 りんご 生姜 みそ 人参 豆乳 酢 ごま わかめ もやし	ジャムパン かわはぎ くだもの 牛乳	フランスパン いちごジャム りんご
10 土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 麦茶	りんご
13 火	ごはん	サバのおろしかけ 豚肉とごぼうの煮もの おひたし みそ汁	サバ 豚小間肉 きゃべつ チンゲン菜	大根 ごぼう 人参 ほうれん草 人参 人参 やきふ えのき	大学芋 小魚 くだもの 牛乳	さつま芋 しょうゆ 三温糖 りんご
14 水	春探し 子ども遠足		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参	フランスパン 昆布 くだもの 牛乳	りんご
15 木	ビビンバ ごはん	煮もの おかか和え 春雨スープ	発芽大豆 / さつま芋 ブロッコリー 春雨	豚ひき肉 人参 生姜 小松菜 人参 もやし ごま 人参 人参 しめじ	きな粉マカロニ かみかみ和え くだもの 牛乳	マカロニ きな粉 するめ 大根 人参 みかん

※献立は変更になる場合もあります。

2月3日は節分です。豆まきをして、無病息災を祈ります。この時期は、天候が不安定なため病気がかかりやすく、その悪い鬼(病気)を追い払うのです。2月3日は土曜日なので、2日金曜日に行います。



ヒラギの音のとけで鬼の目を刺して、鬼が家の中に入らないように!

いわしの臭みで鬼が近づかないように!

豆腐ハンバーグ

＜材料 4人分＞ 豚ひき肉 200g ・豆腐 1/2丁
・玉葱 1個 ・人参 1/2本
④ { ・みそ 20g ・かたくり粉 少々 }

＜作り方＞
1. 豆腐は水きりをしておく。
2. 玉葱と人参は、みじん切りにする。
3. ボウルに1と2と豚ひき肉を入れてよく混ぜて④を加えて混ぜる。
4. 食べやすい大きさに分けて、形をととらせる。
5. 油をひいたフライパンで焼く。
※オーブンの場合 200度で15分焼く。

【お知らせ】 2021年1月20日、消費者庁より発表がありました。「5歳以下の子どもには、硬い豆やナッツ類などは食べさせないように」と誤って気管に入り、窒息する危険があります。すみれ保育園では、丸めた紙を豆に見たてて豆まきをしています。