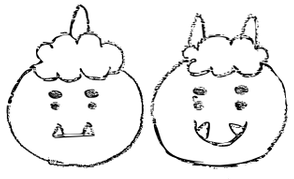
平成 31 年

2月　給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	金	まきずし ごまめ すまし汁	牛乳（3時） 節分まめ 果物	でんぶ・凍り豆腐 蒸しかまぼこ・煮干し 木綿豆腐・普通牛乳・大豆	精白米・いりごま	干ししいたけ・にんじん・焼きのり たまねぎ・葉ねぎ・バナナ
2	土	ご飯 牛丼 高野の煮物 みそ汁	牛乳（3時） ココアケーキ	牛もも・凍り豆腐・普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ だいこん
4	月	ご飯 スパニッシュオムレツ 厚揚げの甘煮 レタススープ	牛乳（3時） ツナマヨトースト	鶏卵・ベーコン・生揚げ 普通牛乳・まぐろ油漬缶詰	精白米・食パン・マヨネーズ	トマトケチャプ・レタス・にんじん たまねぎ
5	火	ご飯 白菜とベーコンのシチュー 高野のフライ 果物	牛乳（3時） きなこスナック	ベーコン・凍り豆腐・普通牛乳	精白米・じゃがいも・パン粉 なたね油・薄力粉・車ふ ソフトマーガリン	にんじん・たまねぎ・はくさい みかん
6	水	ご飯 親子丼 キャベツとちくわの和え物 みそ汁 果物	牛乳（3時） ミルクわらび餅	鶏もも・鶏卵・焼き竹輪 木綿豆腐・普通牛乳・きな粉	精白米・片栗粉	にんじん・たまねぎ・葉ねぎ キャベツ・りょくとうもやし こまつな・バナナ
7	木	ひじきごはん 味噌ラーメン ひき肉と豆のトマト煮込み 果物	牛乳（3時） どらやき	ぶたひき肉・牛ひき肉・大豆 普通牛乳・こしあん	精白米・中華めん・ごま油 ホットケーキミックス	ひじき・りょくとうもやし・葉ねぎ トマトホール缶詰・トマトケチャプ にんじん・たまねぎ・りんご
8	金	ご飯 魚の白みそ焼 切り干し大根のサラダ すまし汁	牛乳（3時） フルーツヨーグルト	さわら・甘みそ まぐろ油漬缶詰・普通牛乳 プレーンヨーグルト	精白米・マヨネーズ	切干しだいこん・にんじん たまねぎ・えのきたけ・乾わかめ バナナ・りんご・みかん缶詰
9	土	ご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め 粉ふきいも わかめスープ	牛乳（3時） みかんケーキ	ぶたもも・生揚げ・甘みそ 普通牛乳	精白米・じゃがいも ホットケーキミックス	乾わかめ・にんじん・たまねぎ みかん缶詰
12	火	ご飯 魚の照り焼き 大根の煮物 納豆 みそ汁	牛乳（3時） 果物 チーズ	さば・焼き竹輪・納豆 木綿豆腐・普通牛乳 プロセスチーズ	精白米	だいこん・にんじん・たまねぎ ぶなしめじ・バナナ
13	水	ご飯 ビーフカレー もやしのゴマ酢和え 福神漬 果物	ヤクルト お誕生日ケーキ	牛ばら・乳酸菌飲料・普通牛乳 鶏卵・ホイップクリーム	精白米・じゃがいも・いりごま 薄力粉・グラニュー糖	にんじん・たまねぎ りょくとうもやし・キャベツ 福神漬・りんご
14	木	ご飯 おろしハンバーグ さつまいも甘煮 もやしスープ	牛乳（3時） ココアクッキー	牛ひき肉・ぶたひき肉 普通牛乳	精白米・パン粉・さつまいも 薄力粉・ソフトマーガリン	だいこん・にんじん・たまねぎ りょくとうもやし・こまつな
15	金	ご飯 鮭の味噌マヨ焼 ほうれん草ともやしのナムル すまし汁	牛乳（3時） スティックラスク	さけ・甘みそ・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・マヨネーズ・いりごま 食パン・ソフトマーガリン	ほうれんそう・りょくとうもやし にんじん・たまねぎ・葉ねぎ 切干しだいこん
16	土	ご飯 肉じゃが ゆかりの和えもの みそ汁	牛乳（3時） マーブルケーキ	牛かた（赤肉）・普通牛乳	精白米・じゃがいも ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・キャベツ りょくとうもやし・だいこん 葉ねぎ
18	月	ご飯 鶏肉のから揚げ キャベツとえのきの酢の物 すまし汁	牛乳（3時） ジャムサンド	若鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・片栗粉・食パン	えのきたけ・キャベツ りょくとうもやし・にんじん たまねぎ・こまつな・いちごジャム
19	火	ご飯 魚のカレー焼き マカロニサラダ チンゲン菜と卵のスープ	牛乳（3時） メロンパン風クッキー	ホキ・鶏卵・普通牛乳	精白米・片栗粉 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ ホットケーキミックス	にんじん・キャベツ・チンゲンサイ たまねぎ
20	水	ご飯 八宝菜 煮卵 中華スープ	牛乳（3時） りんごケーキ	ぶたもも・鶏卵・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・ごま油 ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・はくさい ゆでたけのこ・生しいたけ きくらげ・りんご
21	木	ちらしずし すまし汁 果物	牛乳（3時） ぶどうゼリー	鶏卵・凍り豆腐・でんぶ まぐろ油漬缶詰・木綿豆腐 普通牛乳	精白米	にんじん・干ししいたけ ゆでたけのこ・冷凍えだまめ 焼きのり・たまねぎ・えのきたけ 葉ねぎ・みかん・ぶどうジュース 寒天
22	金	ご飯 さばの味噌煮 厚揚げと小松菜のそぼろ煮 すまし汁	牛乳（3時） お麩スナック	甘みそ・さば・生揚げ 牛ひき肉・ぶたひき肉 普通牛乳	精白米・車ふ ソフトマーガリン グラニュー糖	しょうが・こまつな・にんじん たまねぎ・えのきたけ・乾わかめ
23	土	ご飯 焼きそば おかか和え みそ汁	牛乳（3時） 果物 きなこあめ	ぶたもも・かつお節・木綿豆腐 普通牛乳・きな粉	精白米・中華めん・はちみつ	にんじん・たまねぎ りょくとうもやし・キャベツ 乾わかめ・バナナ
25	月	ご飯 しめじとベーコンのスパゲティー かぼちゃ煮 コンソメスープ	牛乳（3時） ピザトースト	ベーコン・普通牛乳 まぐろ油漬缶詰 プロセスチーズ	精白米・マカロニ・スパゲティ じゃがいも・食パン マヨネーズ	ぶなしめじ・かぼちゃ・にんじん たまねぎ・トマトケチャプ コーン缶詰粒
26	火	ご飯 魚のパン粉焼き さつまいもサラダ わかめスープ	牛乳（3時） ちんすこう	ホキ・普通牛乳	精白米・パン粉・オリーブ油 さつまいも・マヨネーズ 薄力粉・ラード・三温糖	キャベツ・にんじん・乾わかめ たまねぎ
27	水	ご飯 とりの照り焼き ひじき煮 みそ汁	牛乳（3時） 苺ジャムケーキ	若鶏もも・焼き竹輪・普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	ひじき・にんじん・たまねぎ だいこん・葉ねぎ・いちごジャム
28	木	ご飯 カレイの煮つけ 塩昆布の和えもの みそ汁	牛乳（3時） オレンジゼリー	まがれい・木綿豆腐・普通牛乳	精白米	キャベツ・りょくとうもやし 塩昆布・にんじん・たまねぎ 葉ねぎ・みかんジュース みかん缶詰・寒天

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日がつづいています。
風邪をひいたり、体調を崩しやすい季節でもあります。
手洗いうがいをしっかりとして、バランスの良い食事と十分な睡眠をとり風邪に負けない強い体をつくりましょう。

豆まき・節分



"鬼は外、福は内"と大きな声を出して豆まきをすると災いを追い払い、福を呼び込むと言われています。そして年の数だけ豆を食べると、一年を元気に過ごすことができるそうです。保育園でも豆まきを行い、おやつに節分豆を食べます。少し早いですが、2月1日は節分にちなんだ献立となっています。

いろいろな豆の紹介

・金時豆：産地は北海道。赤紫色が特徴。煮豆・甘納豆に使われます。

・ひよこ豆：産地はメキシコ
くちばし状の突起がひよこを連想させることが名前の由来

・あずき：産地は北海道から東北
古来より行事や儀式に使われ赤飯や和菓子などに使われます。