



2月のこんだて



令和5年2月1日 幼保連携型認定こども園 枚田みのり保育園



	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	
	ご飯・お豆腐ナゲット・ひじきサラダ みそ豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ 鶏ひき肉 木綿豆腐 マヨネーズ ☆ にんじん きゃべつ 乾ひじき マヨネーズ ☆ 人参 たまねぎ かぼちゃ ほうれん草 豆乳 牛乳・ごまクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ ごま 有塩バター 薄力粉	ご飯・カレーの照り焼き 小松菜と厚揚げのお浸し・みそ汁(白菜) ☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ にんじん こまつな たまねぎ 生揚げ ☆ はくさい にんじん たまねぎ 青ねぎ 牛乳・りんご・きなこマカロン ☆ 普通牛乳 ☆ りんご ☆ きなこ マカロン	節分ごはん・ナムル すまし汁(切干大根) ☆ 精白米 ぶたひき肉 たまねぎ にんじん 木綿豆腐 カレー粉 ☆ キャベツ にんじん もやし ごま ごま油 ほうれんそう ☆ 切干しいいこん にんじん たまねぎ 青ねぎ ヤクルト・恵方巻サンド ☆ 乳酸菌飲料 ☆ 食パンいちごジャム	切干大根のたきこみご飯 鶏肉と野菜の煮物・すまし汁(小松菜) ☆ 精白米 切干しいいこん にんじん 乾ひじき ☆ 人参 玉ねぎ 鶏肉 じゃがいも ☆ にんじん たまねぎ こまつな 木綿豆腐 牛乳・ココアケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ビューココア ホットケーキミックス	
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
ご飯・鮭のみそ焼き・切干し大根の煮物 すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ さけ 淡色辛みそ ☆ 切干しいいこん にんじん さやいんげん ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ こまつな 牛乳・みかんケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス みかん缶詰	ご飯・白菜と厚揚げのそぼろ煮・五目きんぴら みそ汁(きゃべつ)・納豆 ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 生揚げ 白菜 ぶたひき肉 にんじん たまねぎ ☆ だいこん にんじん ごぼう いんげん れんこん いりごま ☆ 人参 たまねぎ キャベツ 切干しいいこん 牛乳・おにぎり(ツナ・わかめ) ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 乾わかめ まぐろ缶詰	ご飯・ミートソースオムレツ・ひじき煮 みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 牛ひき肉 ぶたひき肉 たまねぎ ケチャップ トマトホール缶詰 にんじん ☆ 乾ひじき さやいんげん 生揚げ にんじん ☆ かぼちゃ 人参 たまねぎ ほうれん草 お茶・フルーチェ ☆ 麦茶 ☆ 普通牛乳 フルーチェ	ご飯・ヤンニョムチキン・酢の物 中華スープ・健康ふりかけ ☆ 精白米 ☆ 鶏もも にんにく しょうが ケチャップ 片栗粉 ☆ にんじん キャベツ もやし 米酢 ☆ 人参 たまねぎ 小松菜 えのきたけ 木綿豆腐 ☆ 小魚 ごま ゆかり あおさ 牛乳・みかん・チーズ ☆ 普通牛乳 ☆ みかん ☆ チーズ	ご飯・鯖の味噌マヨ焼き ほうれん草のごま和え・けんちん汁 ☆ 精白米 ☆ さば マヨネーズ みそ ☆ にんじん キャベツ りよくとうもやし ごま ほうれんそう ☆ 人参 大根 ごぼう 木綿豆腐 白菜 青ねぎ 牛乳・レモンラスク ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン 有塩バター レモン	建国記念の日

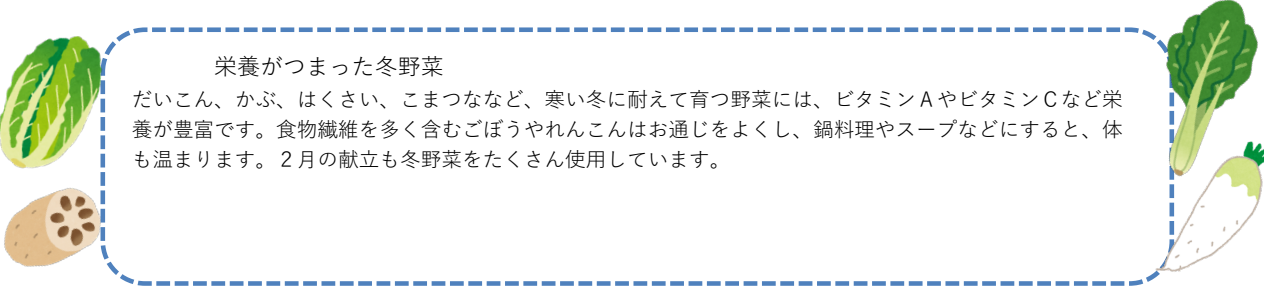


2月3日は節分で、子どもたちは豆まきをします。豆まきは、疾病や災害などををもたらす悪い鬼を追い払う「追儺の儀式」が中国から伝わったことがはじまりだといわれています。節分には「鬼は外! 福は内!」と声をかけて豆をまいたり、「焼い嗅がし」を飾り付けて、邪気を払います。給食でも節分を感じられる献立にしています。お楽しみに。

なぜ豆をまくのか?

昔は穀物には魔除けの力があると考えられ、穀物の仲間とされる豆には霊力が宿り、邪気をはらう力があるとされていました。また、煎った豆をまくことで、「魔物の目(魔目)を射る」ことができると考えられ、「魔滅」に通じるとされていました。



13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
わかめごはん・筑前煮 五目ラーメン・みかん ☆ 精白米 カットわかめ ☆ にんじん だいこん 生揚げ ごぼう きやいんげん 鶏もも ☆ 中華めん にんじん たまねぎ こまつな ごま油 ☆ みかん 牛乳・りんごとさつまいものケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ りんご さつまいも ホットケーキミックス	ご飯・カレーのポテトチーズ焼き 小松菜と卵のソテー・コンソメスープ ☆ 精白米 ☆ まがれい じゃがいも プロセスチーズ マヨネーズ ☆ こまつな にんじん 鶏卵 たまねぎ ☆ たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ	ご飯・豆腐ハンバーグ・切り干し大根 のサラダ・クリームシチュー ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 鶏ひき肉 人参 ひじき いんげん たまねぎ ☆ 切干し大根 まぐろ缶詰 マヨネーズ 人参 きゅうり ☆ 人参 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 牛乳 シチュールウ	きつね卵丼・ブロッコリーの塩昆布 和え・みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ 油揚げ 鶏卵 糸みつば 砂糖 ☆ ブロッコリー かつお節 キャベツ 人参 塩昆布 ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 ほうれんそう	ご飯・ホキのレモンソース・おかか和え すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ ホキ 片栗粉 なたね油 レモン ☆ かつお節 キャベツ にんじん りょくとうもやし ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ ほうれんそう	ツナ入り炊き込みご飯 豚のしょうが煮・すまし汁(小松菜) ☆ 精白米 まぐろ 人参 ひじき ☆ にんじん たまねぎ 豚肉 ☆ にんじん たまねぎ こまつな 木綿豆腐
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
ご飯・麻婆豆腐・かぼちゃのオープン焼き チンゲン菜ともやしのスープ ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 ふたひき肉 にんじん たまねぎ 青ピーマン 片栗粉 ごま油 ☆ かぼちゃ プロセスチーズ ☆ チンゲンサイ りょくとうもやし にんじん たまねぎ お茶・苺ソースヨーグルト ☆ お茶 ☆ いちごジャム プレーンヨーグルト	ご飯・ぎせいどうふ・春雨サラダ みそ汁(大根) ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ 鶏卵 木綿豆腐 乾ひじき 青ねぎ ☆ にんじん りょくとうもやし キャベツ はるさめ ☆ にんじん たまねぎ だいこん 青ねぎ	チキンカレー・野菜のソテー もやしスープ ☆ 精白米 ☆ 若鶏もも カレールウ ゆでにんじん たまねぎ じゃがいも ☆ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ ☆ りょくとうもやし にんじん たまねぎ こまつな	天皇誕生日	ご飯・鮭のコーンマヨ焼き 大根とツナの煮物・みそ汁(きやべつ) ☆ 精白米 ☆ たいせいようさけ コーン缶詰 クリーム マヨネーズ ☆ だいこん にんじん まぐろ油漬缶詰 きやいんげん ☆ にんじん たまねぎ キャベツ 木綿豆腐 牛乳・フルーツゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ みかん缶 リンゴジュース 寒天	ご飯・肉じゃが・おかか和え みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 牛もも にんじん たまねぎ じゃがいも ☆ かつお節 キャベツ にんじん りょくとうもやし ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 ねぎ 牛乳・せんべい ☆ 普通牛乳 ☆ サラダせんべい
27(月)	28(火)	 <p>栄養が詰まった冬野菜 だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなど栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。2月の献立も冬野菜をたくさん使用しています。</p>			
ブルコギ丼・ペイクドじゃが かぼちゃの豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ ふたひき肉 チンゲンサイ いらごま 緑豆はるさめ ☆ じゃがいも あおさ ☆ にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう 豆乳 お茶・フルーツヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ プレーンヨーグルト パナナ みかん缶詰	ご飯・鯖の白みそ焼き 白菜のごま和え・すまし汁(切干大根) ☆ 精白米 ☆ さわら 甘みそ ☆ にんじん はくさい りょくとうもやし いらごま ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 こまつな 牛乳・きなこおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 きな粉 砂糖				