



予定献立表

R8.2.1



まつばら保育園

| 2日(月) |  3日(火) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) | 7日(土) |
|---|---|--|--|--|---|
| ごはん 鶏肉の甘辛煮 高野豆腐のみそ汁 きゃべつのごまマヨサラダ | 手巻き寿司 雷汁 胡瓜の塩昆布和え ヨーグルト | ごはん 白身魚の西京焼き 吉野汁 切干大根煮 | ごはん ヤンニョムチキン ニラ玉スープ れんこんとツナのサラダ | ごはん 焼き魚 田舎汁 五目きんぴら | カレーピラフ しいたけと春雨のスープ ささみと胡瓜の中華サラダ ゼリー |
| キャロット蒸しパン | 鬼さんドーナッツ | オニオンブレット | つぶつぶみかんゼリー | バナナブレット | お菓子 |
| 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) | 12日(木) | 13日(金) | 14日(土) |
| ごはん のり塩チーズナゲット 玉葱のみそ汁 小松菜とツナの旨味サラダ | ボスカイオーラ きゃべつのチョップドスープ ココロサラダ フルーツゼリー |  建国記念の日 | ごはん 煮込みハンバーグ もやしとえのきのスープ マセドアンサラダ | ごはん 鮭の南蛮漬け 人参とろろ中華スープ さっぱり春雨サラダ | 照焼きチキン丼 なめこのみそ汁 きゃべつとわかめのナムル ゼリー |
| ヨーグルトポムポム | 焼き豚おにぎり | | カルピスポンチ | オレンジショコラケーキ | お菓子 |
| 16日(月) | 17日(火) | 18日(水) | 19日(木) | 20日(金) | 21日(土) |
| ごはん ポークジンジャー 南瓜のみそ汁 胡瓜とちくわのナムル | 磯ちゃんぽん バンバンジー ヨーグルト | ごはん 鮭のタンドリー風 ワンタンスープ 甘辛ジャーマンポテト | ごはん 甘酢チキン みそけんちん汁 コールスローサラダ | ごはん 白身魚のマヨフリット きゃべつの子キンスープ 切干大根ともやしの中華サラダ | ピビンバチャーハン きのこスープ 蒸し鶏と胡瓜のサラダ ゼリー |
| パイナップルケーキ | カレーチーズおにぎり | 黒ごまラスク | ジャムマフィン | ジュースゼリー | お菓子 |
| 23日(月) | 24日(火) | 25日(水) | 26日(木) | 27日(金) | 28日(土) |
|  天皇誕生日 | スパゲティナポリタン パイザンスープ シーザーサラダ フルーツゼリー | ごはん 白身魚のチリソース チンゲン菜のスープ 人参と野菜のナムル | ごはん 和風麻婆 黄花湯 小魚サラダ | ごはん 鮭の香りみそ焼き 根菜のあられ汁 焼き豚サラダ | カオマンガイ風ごはん わかめスープ もやしと胡瓜のさっぱりサラダ ゼリー |
| | お誕生会スイーツ | マカロニかりんとう | ツナマヨコーン | スイートポテト | お菓子 |



節分は大豆で無病息災を願います

節分には“福豆”と呼ばれる炒り大豆をまいて邪気を払った後、歳の数だけ豆を食べる習わしがあります。豆は“魔滅”（まめつ）に通じ、太陽のように丸い大豆には霊力が宿っているとされ、福豆をいただくことで、病や災いを追い払う力が得られると信じられていました。 ※落花生をまく地域もあります。

ちょこっと豆知識



大豆は形の大・中・小、黄色、白色、黒色、緑色などたくさん種類があります。

黄大豆は、味噌、納豆、豆腐などの加工品、黒大豆は、黒豆になります。青大豆は、きな粉になります。 ※枝豆は青い時期に収穫する若い大豆になります。

17日(火)は弁当箱を使用しません。

