

2月 予定献立表



※中期食の給食は基本的に色の食材を刻んで使用し、色はおやつになります。

まつばら保育園

曜日	献立名	材 料	お や つ
2 日 (月)	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	米 鶏肉・ごま・ブロッコリー 高野豆腐・わかめ・玉葱・万能葱 きゃべつ・人参・すりごま・マヨ	キャロット蒸しパン ホットケーキ mix・人 参・三温糖・牛乳 お菓子
3 日 (火)	手巻き寿司 雷汁 胡瓜の塩昆布和え ヨーグルト	米・ツナ・豚肉(鶏ささみ)・納豆・厚焼き玉子・魚肉ソーセージ・エビ・海苔 豆腐・人参・大根・ごぼう・しいたけ・葱 胡瓜・塩昆布・ごま ヨーグルト	鬼さんドーナツ ドーナツボール・生クリーム・ グラニュー糖・とんがりコーン お菓子
4 日 (水)	ごはん 白身魚の西京焼き 吉野汁 切干大根煮	米 白身魚・ブロッコリー 鶏ささみ・人参・大根・しいたけ・みつば 切干大根・人参・油揚げ・しらたき	オニオンブレット ホットケーキ mix・卵・牛乳・ウイ ンナー・玉葱・ピザ用チーズ・マヨ お菓子
5 日 (木)	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	米 鶏肉・ブロッコリー 卵・ニラ・玉葱 ツナ・れんこん・人参・マヨ	つぶつぶみかんゼリー 寒天パパ: オレンジ・み かん缶 お菓子
6 日 (金)	ごはん 焼き魚 田舎汁 五目きんぴら	米 甘塩鮭(白身魚)・ブロッコリー 鶏肉・南瓜・人参・豆腐・葱 豚肉・人参・ごぼう・いんげん・しめじ	バナナブレット ホットケーキ mix・卵・バナナ・三 温糖・マーガリン・レモン汁・牛乳 お菓子
7 日 (土)	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	米・ウインナー・玉葱・ピーマン・カレー粉 春雨・しいたけ・人参・万能葱 鶏ささみ・胡瓜・もやし 寒天パパゼリー	お菓子
9 日 (月)	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	米 鶏ひき・豆腐・ピザ用チーズ・青のり・トマト 卵・玉葱・万能葱 ツナ・小松菜・人参	ヨーグルトボムボム ホットケーキ mix・卵・バター・三 温糖・ヨーグルト・りんごジャム ヨーグルト
10 日 (火)	ボスカイオーラ きゃべつとチョップドスープ コロコロサラダ フルーツゼリー	スパゲティ(米)・ツナ(鶏ささみ)・しめじ・エリンギ・しいたけ・玉葱 ウインナー・人参・きゃべつ・玉葱・乾燥パセリ 大豆・チーズ・人参・胡瓜・コーン・マヨ フルーツゼリー	焼き豚おにぎり 米・焼き豚・万能葱・ご ま お菓子
11 日 (水)	建国記念日 		
12 日 (木)	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	米 豚ひき(鶏ひき)・豆腐・玉葱・トマト缶・ブロッコリー ウインナー・もやし・えのき草・人参 じゃが芋・人参・胡瓜・チーズ・コーン・マヨ	カルピスポンチ カルピス・みかん缶・い ちご・バナナ・キウイ お菓子
13 日 (金)	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	米 鮭(白身魚)・人参・玉葱・ピーマン・黄パプリカ 卵・人参・玉葱・万能葱・ごま 鶏ささみ・春雨・胡瓜・人参	オレンジショコラケーキ ホットケーキ mix・卵・バター・牛乳・三 温糖・マーレード・ミルクココア お菓子
14 日 (土)	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	米・鶏肉・刻みのり なめこ・豆腐・万能葱 わかめ・人参・きゃべつ・ごま 寒天パパゼリー	お菓子
16 日 (月)	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	米 豚肉(鶏ささみ)・りんご・生姜・トマト 南瓜・玉葱・しめじ ちくわ・人参・胡瓜・ごま	パイナップルケーキ ホットケーキ mix・卵・バター・三温糖・ パイナップル缶・アーモンドブードル お菓子

曜日	献立名	材 料	お や つ
17 日 (火)	磯ちゃんぽん バンバンジー ヨーグルト	干しうどん・豚肉(鶏ささみ)・エビ・かまぼこ・人参・きゃべつ・ニラ・もやし 鶏ささみ・人参・胡瓜・ピーナッツクリーム・すりごま ヨーグルト	カレーチーズおにぎり 米・カレー粉・ピザ用チ ーズ・パセリ粉 お菓子
18 日 (水)	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	米 鮭(白身魚)・カレー粉・ヨーグルト・ブロッコリー ワンタン・豚ひき・ニラ・玉葱・人参 くし形ポテト・ウインナー・玉葱・パセリ粉	黒ごまラスク 食パン・黒すりごま・マー ガリン・グラニュー糖 お菓子
19 日 (木)	ごはん 甘酢チキン みそけんちん汁 コールスローサラダ	米 鶏肉・万能葱・ごま・トマト 人参・大根・豆腐・しいたけ・里芋・ごぼう 人参・きゃべつ・コーン・マヨ	ジャムマフィン ホットケーキmix・卵・バター・アーモン ドブドル・三温糖・いちごジャム お菓子
20 日 (金)	ごはん 白身魚のマヨフリット きゃべつのチキンスープ 切干大根ともやしの中華サラダ	米 白身魚・マヨ・炭酸水・ブロッコリー 鶏ひき・人参・きゃべつ・えのき茸 切干大根・ハム・もやし・胡瓜・ごま	ジュースゼリー 寒天パパ・クール・オレ ンジューズ お菓子
21 日 (土)	ビビンバチャーハン きのこスープ 蒸し鶏と胡瓜のサラダ ゼリー	米・豚肉(鶏ささみ)・人参・小松菜・ごま ウインナー・玉葱・チンゲン菜・えのき茸・しめじ 鶏ささみ・胡瓜・もやし・すりごま 寒天パパゼリー	お菓子
23 日 (月)			
24 日 (火)	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	スパゲティ(米)・ウインナー(鶏ささみ)・玉葱・ピーマン・コーン じゃが芋・人参・きゃべつ クルトン・レタス・胡瓜・ヨーグルト・マヨ・粉チーズ フルーツゼリー	お誕生会スイーツ
25 日 (水)	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	米 白身魚・玉葱・ブロッコリー ベーコン・チンゲン菜・えのき茸・人参 人参・ほうれん草・もやし・焼き海苔・ごま	マカロニかりんとう マカロニ・油・バター・ 黒糖 お菓子
26 日 (木)	ごはん 和風麻婆 黄花湯 小魚サラダ	米 豚ひき(鶏ひき)・厚揚げ(豆腐)・玉葱・万能葱 卵(麩)・葱 しらす干し・人参・きゃべつ・コーン	ツナマヨコーン ホットケーキmix・卵・牛乳・ツ ナ・コーン・マヨ・パセリ粉 お菓子
27 日 (金)	ごはん 鮭の香りみそ焼き 根菜のあられ汁 焼き豚サラダ	米 鮭(白身魚)・ごま・トマト 里芋・豆腐・人参・大根・ごぼう・しめじ 焼き豚・人参・胡瓜・もやし	スイートポテト さつま芋・生クリーム・ バター・三温糖・卵黄 マッシュポテト
28 日 (土)	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	米・鶏肉・葱 わかめ(麩)・えのき茸・玉葱・万能葱 もやし・胡瓜・ツナ・ごま 寒天パパゼリー	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。

