

2月 予定献立表

さんさん保育園



		さんさん保育園			
		1日(木)	2日(金)	3日(土)	
		ごはん 生姜焼き きゃべつの子キンスープ ひじき煮 みかんゼリー	鬼さんにぎり 金棒スティック 玉麩のあられ汁 カミカミサラダ 小豆ロール	テリマヨ丼 豆腐のみそ汁 人参じゃこサラダ ジャムトースト	
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
ごはん プルコギ なめこのみそ汁 青菜の納豆和え マーラーカオ	磯ちゃんぽん 花咲シュウマイ おいなり	ごはん 鮭のタンドリー 厚揚げのみそ汁 コールスローサラダ フライドポテト	ごはん 鶏チリ むらくもスープ 切干の中華サラダ 2色ゼリー	ごはん さばの南部揚げ 高野豆腐のみそ汁 そばろきんぴら チーズケーキ	そばろごはん 大根のスープ 胡瓜の昆布和え シュガーラスク
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
	ツナの和風パスタ 具沢山野菜スープ ミモザサラダ カレーおにぎり	ごはん 白身魚の野菜あん 芹と舞茸のみそ汁 ちくわのおかかマヨ炒め ❤️ ブラウニー	ごはん 煮込みハンバーグ ジュリエンスープ ツナコーンサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 八宝菜 黄花湯 春雨サラダ きなこドーナツ	チキンピラフ 春雨のスープ ブロッコリーのサラダ ソフトミルクゼリー
	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
ごはん 豚肉のマーメイド焼き もずくスープ れんこんサラダ ココロボール	あんかけうどん ちくわの磯辺揚げ ささみと胡瓜の中華ごま和え 鮭わかめおにぎり	ごはん 鮭のガリバタ焼き 豚汁 胡麻酢和え コーントースト	カレーライス とろたまスープ ほうれん草のナムル いちごゼリー		ビビンバ丼 わかめスープ レタスサラダ あんまん
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)		
ごはん 鮭のポンマヨ焼き 白菜のみそ汁 ポテトサラダ ミルクマフィン	 誕生日 プレートランチ フルーツロールサンド	スパゲティミートソース イタリアンスープ シーザーチキンサラダ おかかおにぎり	ごはん ポークチャップ かぶのスープ カニカマサラダ ブルーベリーケーキ		

🎓 ちょこっと豆知識 🎓

節分の日には、炒った大豆を使います。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。日本では、黄色大豆「黄大豆(キダイズ)」のことを主に「大豆」といい、形の大きい大粒種が昔から栽培されてきました。

黄大豆・・・味噌、納豆、豆腐などの加工品になります。

※枝豆は青い時期に収穫する若い大豆のことをいいます。

黒大豆・・・黒豆になります。

青大豆・・・きな粉や煮豆になります 🍱 🍱 🍱