

2月 予定献立表

さんさん保育園



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
豚バラ大根うどん ちくわのおかかマヨ和え	鬼ざり 金棒バーグ すまし汁 マセドアンサラダ	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	ごはん 麻婆厚揚げ むらくもスープ 切干の中華サラダ	わかめごはん さばの塩麴焼き 高野豆腐のみそ汁 人参じゃこサラダ	テリチキ丼 大根のスープ 胡瓜の昆布和え
おいなり	2色ドーナッツ	海苔チーズトースト	大学ポテト	フルーツヨーグルト	ベルギーワッフル
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
ごはん 白身魚の野菜あん 芹と舞茸のみそ汁 ささみの中華和え マドレーヌ	ツナと昆布のパスタ 貝だくさんスープ じゃが芋の温サラダ たこ焼き	建国記念日 	ごはん 煮込みハンバーグ パイザンスープ マカロニサラダ ツナマヨトースト	ごはん 筑前煮 油揚げのみそ汁 青菜の納豆和え ココアチーズケーキ	焼肉ピラフ 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
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
ごはん 豚肉のマーマレード焼き 黄花湯 れんこんのきんぴら ココロボール	うどん えび天 青菜ともやしの和え物 たいやき	ごはん かわいいの唐揚げ 豚汁 胡麻酢和え フルーツゼリー	お誕生日 プレートランチ シュガーラスク	ごはん さばのカレー煮 白菜のみそ汁 春雨サラダ ミルクマフィン	ビビンバ丼 わかめスープ レタスサラダ コーンパンケーキ
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
天皇誕生日 	トマトパスタ イタリアンスープ シーザーチキンサラダ バナラケーキ	ごはん 鮭の照り焼き かぶのスープ 切干大根のカレー煮 フライドポテト	ごはん ポークジンジャー さつまいもスープ スパゲティツナサラダ オレンジゼリー	ごはん 鶏の竜田揚げ ジュリアンスープ 人参の昆布マヨ あげぱん	豚丼 豆腐のみそ汁 カニカマサラダ 黒糖蒸しパン

ちよこっと豆知識

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 🍱 🍱 🍱