

2月予定献立表

上三川幼稚園

2024年		10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま	
日	曜										
1	木	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	恵方巻(幼児) ちらし寿司(乳児) 大豆の煮物 つみれ汁 牛乳	麦茶 福豆風ポーロ	たまご かにかま いわし 大豆 牛乳	のり きゅうり 生姜 大根 にんじん 小松菜 いんげん しいたけ	米 砂糖 こんにゃく ポーロ			
2	金	麦茶 だいごん煮	ごはん	肉じゃが煮 青菜の磯辺和え 豆腐のみそ汁 牛乳	麦茶 ごまドーナツ	豚肉 豆腐 牛乳 きなこ	のり わかめ たまねぎ にんじん グリーンピース 白菜	米 じゃが芋 白滝 サラダ油 砂糖 麩 ホットケーキミックス粉 ごま			
3	土	麦茶 ビスケット	ごはん	ハヤシライス 海藻サラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 ツナ 牛乳	海藻 玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり コーン パナナ	米 じゃが芋 ハヤシルウ サラダ油 トレッシング せんべい			
4	日										
5	月	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	焼肉炒め 春雨サラダ 油揚げのみそ汁 牛乳	麦茶 ヨーグルト (幼児) ウエハース	豚肉 油揚げ 牛乳	わかめ キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ ビーマン にんにく 生姜 きゅうり もやし えのき ねぎ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま ごま油 ウエハース			
6	火	麦茶 さつまいも煮	ごはん	鶏肉のごま照り焼き 厚揚げのみそ煮 パナナ 牛乳	麦茶 きなこシュガートースト	鶏肉 厚揚げ 牛乳 きなこ	にんじん 大根 いんげん パナナ	米 砂糖 ごま サラダ油 食パン マーガリン グラニュー糖			
7	水	麦茶 にんじん煮	ごはん	三色そぼろ なすのみそ汁 オレンジ 牛乳	野菜ジュース せんべい	鶏肉 たまご 牛乳 油揚げ	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 オレンジ 白菜 なす 野菜ジュース	米 砂糖 ごま油 せんべい			
8	木	麦茶 さといも煮	ごはん	豚肉のみそ生姜焼き かんぴょうサラダ 昆布のスープ 牛乳	麦茶 キャロットケーキ	豚肉 ハム 牛乳	玉ねぎ にんじん 生姜 かんぴょう ほうれん草 昆布 コーン 白菜 椎茸	米 サラダ油 砂糖 マヨネーズ マーガリン ホットケーキミックス粉			
9	金	麦茶 じゃがいも煮	山菜おこわ	アジフライ きんぴらごぼう なめこのみそ汁 牛乳	麦茶 プリン	アジフライ 牛乳	ごぼう にんじん ほうれん草 なめこ 玉ねぎ	米 サラダ油 こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま			
10	土	麦茶 ビスケット	ごはん	八宝菜豆腐 焼き餃子 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 豆腐 牛乳	白菜 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん きくらげ にんにく 生姜 餃子	米 片栗粉 ごま油 せんべい			
11	日			建国記念の日							
12	月			振替休日							
13	火	麦茶 だいごん煮	ごはん	ボークカレー ブロッコリーのおかか和え みかん 牛乳	麦茶 カステラサンド	豚肉 かつお節 牛乳	玉ねぎ にんじん ブロッコリー みかん	米 じゃが芋 サラダ油 カレールウ カステラ			
14	水	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	豚肉と厚揚げの煮物 マカロニサラダ かんぴょうかきたま汁 牛乳	麦茶 麩のラスク(ココア)	豚肉 厚揚げ ハム たまご	大根 玉ねぎ にんじん きゅうり かんぴょう ちろ	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ 麩 マーガリン グラニュー糖			
15	木	麦茶 さつまいも煮	パン	コーンクリームシチュー フレンチサラダ りんご 牛乳	麦茶 おかかおにぎり	鶏肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ コーン グリーンピース 白菜 きゅうり りんご	ロールパン じゃが芋 サラダ油 シチューミックス ドレッシング 米			
16	金	麦茶 にんじん煮	ごはん	麻婆豆腐 ボークしゅうまい 春雨たまごスープ 牛乳	麦茶 米粉のタルト	豆腐 豚肉 焼売 たまご 牛乳	ねぎ にんじん だけのご 椎茸 生姜 にんにく チンゲン菜 玉ねぎ 椎茸	米 ごま油 片栗粉 春雨 タルト			
17	土	麦茶 ビスケット	ごはん	チキンカツ キャベツとコーンのサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 牛乳	キャベツ コーン にんじん パナナ	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 マヨネーズ せんべい			
18	日										
19	月	麦茶 さといも煮	わかめ ごはん	メンチカツ 大根サラダ 小松菜のみそ汁 牛乳	麦茶 メロンパン	メンチカツ 豆腐 牛乳	海藻 大根 コーン きゅうり にんじん 小松菜 えのき	米 ごま サラダ油 ドレッシング メロンパン			
20	火	麦茶 だいごん煮	ごはん	ぶりの照り焼き じゃが芋のそぼろ煮 具沢山汁 牛乳	麦茶 ヨーグルトホットケーキ	ぶり 鶏肉 豆腐 牛乳 ヨーグルト	にんじん 大根 ごぼう 椎茸 ねぎ フルーツソース	米 砂糖 じゃが芋 里芋 サラダ油 砂糖 麩 ホットケーキミックス粉			
21	水	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	ミートボール ハッシュドポテト コンソメスープ パイン缶 牛乳	麦茶 みそ煮込みうどん	豚肉 牛乳 豆腐	玉ねぎ にんにく キャベツ しめじ チンゲン菜 大根 パイン缶 白菜	米 パン粉 ハッシュドポテト うどん			
22	木	麦茶 さつまいも煮	ごはん	ハムカツ キャベツのカレー炒め 小松菜のクリームスープ 牛乳	麦茶 ビスケット	ハム ベーコン 牛乳 チーズ	キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ	米 パン粉 小麦粉 バター サラダ油 ビスケット			
23	金			天皇誕生日							
24	土	麦茶 ビスケット	ごはん	肉野菜炒め たまごロール パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 たまごロール 牛乳	キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん ビーマン にんにく パナナ	米 ごま油 せんべい			
25	日										
26	月	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	筑前煮 厚焼き玉子 わかめと麩のみそ汁 牛乳	麦茶 フレンチトースト	鶏肉 たまご 牛乳	れんこん 大根 にんじん 筍 椎茸 ごぼう いんげん ねぎ	米 里芋 こんにゃく サラダ油 砂糖 麩 食パン			
27	火	麦茶 にんじん煮	ごはん	鶏肉の甘辛和え キャベツのさっぱり和え 豆乳スープ 牛乳	麦茶 焼きそば	鶏肉 ベーコン 豆乳 豚肉	キャベツ にんじん もやし コーン たまねぎ	米 片栗粉 サラダ油 ごま じゃが芋 中華麺			
28	水	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	さばの生姜焼き 錦糸和え おでん 牛乳	麦茶 パウムクーハン するめ	さば たまご さつま揚げ はんぺん ウィンナー 牛乳 するめ	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん 大根	米 砂糖 こんにゃく パウムクーハン			
29	木	麦茶 だいごん煮	ごはん	ピザバーグ コールスローサラダ コンソメスープ 牛乳	麦茶 バナナコッタ	豚肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン 大根	米 ドレッシング バナナコッタ			

※食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
栄養価平均値	未満児	498 Kcal	18.3g	15.4g	241mg	1.4g
	以上児	577 Kcal	21.4g	17.9g	255mg	1.7g

- 2月 21日 お誕生会
- 2月 29日 世界の料理(イタリア)

新年になり早くも一ヶ月が過ぎました。大寒から立春までは一年のうちで最も寒い季節であり、立春を過ぎると少しずつ寒さが緩み始め、春の気配を感じることができます。



2月3日 節分



❶ なぜ節分に豆をまくのでしょうか？

昔の人は「豆＝魔滅まめ」、つまり豆には鬼を滅する力があると信じていたからなのです。

※注意

小さい子のはどにつまる危険がありますので注意してくださいね。

❷ 豆まきも地方によっては豆以外のものが…

東北・北陸・北海道では落花生が人気でその他、チョコレートやキャンディをまく家庭もあるそうです。豆まきをして年の数に、一つプラスした数の豆を食べ無病息災を願いましょう！

❸ 豆まきも地方によっては豆以外のものが…

節分の夜に、その年の縁起のよい方向「恵方」を向き無言で巻き寿司をガブリ！と丸かじりします。

1本丸ごと食べるのは、「縁を切らないように」の意味があり、無言で食べるのは、食べ終わる前にしゃべると、福が逃げるとされているためです。



七福神にちなみ、具は7種類、海苔で巻くのは福を巻き込む意味があるそうです。

❹ 鬼退治には玄関に柗ひいらぎと鰯いわし



柗のトゲで鬼が玄関から入ってくるのを防ぎ、鰯の臭いで鬼を遠ざける柗と鰯は節分の定番で魔除けとして飾られます。

今年は東北東



いわし

日本でとれるいわしは主に、まいわし、うるめいわし、かたくちいわしで、一般にいわしといえは、まいわしをいいます。

骨や歯を丈夫にするカルシウムが含まれています。また、いわしの脂質にはDHAとEPAが含まれています。DHAは、脳を健康な状態に保ったり、学習の効果を上げる働きがあります。EPAは、血液の流れを良くする働きがあります

大豆のよさを見直そう！

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材のひとつです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる食品としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

丈夫な骨をつくる

カルシウム
マグネシウム

貧血予防

鉄

疲労回復

ビタミンB1

便秘予防

食物繊維

骨粗鬆症予防

大豆イソフラボン

便秘予防

オリゴ糖



レシピ 呉汁(ごじる)

材料

ごぼう・・・40g
人参輪切り 4cm程度
大根・・・4cm程度
大豆水煮缶 60g
ねぎ・・・20g
だし汁・・・5～600cc
みそ・・・35g



大豆を水に浸し、つぶしたものを「呉」といい、みそ汁に入れたものを「呉汁」と言います。汁の具材はお好みの野菜でOKです

作り方

- 1 ごぼうは斜めスライス、人参、大根はいちょう切り、大豆は粗みじん切り、ねぎは小口切りにしておく。
- 2 だし汁にごぼうを入れ、人参、大根を入れる。柔らかくなったら大豆を入れる。
- 3 みそを溶かし入れ、ねぎを入れてひと煮たちしたら出来上がりです。