

# 2月予定献立表

2022年2月1日  
誠染保育園

TEL 3886-8110

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)															
午前(未満児)		牛乳、クッキー	牛乳、ビスケット	ヨーグルト	牛乳、チーズ	牛乳、せんべい															
主食		みそうどん	わかめごはん	ごはん	角食	ごはん															
昼食	副食	鮭塩焼き やまぶき和え ヨーグルト	小松菜みそ汁 (たまねぎ・人参) ホッケみそ焼き 人参とツナのサラダ	厚揚げみそ汁 (大根・人参) とりのカレー マヨネーズ焼き 炒め納豆 スティックキュウリ	肉団子スープ スペイン風オムレツ キャベツとわかめ のナムル風	油揚げみそ汁 (キャベツ・しめじ) 豆腐カレーミートソース煮 白菜ごま和え															
午後		マカロニの黒糖 かりんとう風 みかん 牛乳	ココア蒸しパン トマト 牛乳	スイートポテト いよかん 牛乳	フルーツボンチ アスパラビスケット	ビスケット トマト 牛乳															
		7(月)	8(火)	9(水)	10(木)★和食の日★	11(金)															
午前(未満児)		牛乳、ビスケット	ヨーグルト	牛乳、クラッカー	牛乳、チーズ																
主食		のりごはん	しょうゆラーメン 五目うどん(未満児)	ごはん	ごはん																
昼食	副食	わかめみそ汁 (白菜・人参) 松風焼き じゃこ和え	ホッケごまみそ焼き 大根ツナ煮	豆腐みそ汁 (人参・えのき) チキンチキンごぼう キャベツソテー	ほうれん草みそ汁 (人参・しめじ) ホッケ煮魚 切干大根煮 トマト	わかめすまし汁 (しめじ・長ネギ) 和風ハンバーグ 磯あえ															
午後		オレンジゼリー クッキー 牛乳	ころころ揚げ トマト 牛乳	ヨーグルトケーキ いよかん 牛乳	ラスク みかん 牛乳	パイ菓子 みかん 牛乳															
		14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)															
午前(未満児)		牛乳、チーズ	牛乳、アスパラビスケット	牛乳、クッキー	ヨーグルト	牛乳、クラッカー															
主食		ごはん	カレーライス	誕生会 	角食	あんかけうどん															
昼食	副食	大根みそ汁 (しめじ・人参) 鮭生姜焼き 豚肉とほうれん草 のチャブチェ	チーズエッグ もやしナムル お茶	ちらし寿司 和風わかめスープ 豚肉みそカツ 春雨の和え物 トマト ヨーグルト	チキンスープ 大豆ミートソース煮 ゴマドレッシングあえ	ぎせい豆腐 小松菜コーンソテー															
午後		人参ケーキ いよかん 牛乳	パイ菓子 バナナ 牛乳	カステラ みかん りんごジュース(以上児) お茶(未満児)	焼きだんご(以上児) ココアゼリー(未満児) りんご 牛乳	フライドポテト みかん 牛乳															
		21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)															
午前(未満児)		牛乳、せんべい	ヨーグルト		牛乳、クッキー	牛乳、チーズ															
主食		角食	のりごはん		ごはん	ごはん															
昼食	副食	豆腐スープ (えのき・長ネギ) 干草焼き ポテトきんぴら	芋みそ汁 (しめじ・玉ねぎ) 大豆とごぼうの落し揚げ もやし胡麻みそサラダ	天皇誕生日	キャベツみそ汁 (人参・油揚げ) ツナぎょうざ ごぼうの丸煮 トマト	高野豆腐みそ汁 (白菜・人参) ホッケ照り焼き ほうれん草納豆あえ ヨーグルト															
午後		ほうれん草ケーキ りんご 牛乳	りんごゼリー せんべい 牛乳		バームクーヘン(以上児) ジャージャー麺(未満児) みかん 牛乳	ミルクココアクッキー バナナ 牛乳															
		28(月)	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <p>★2月の平均栄養量★</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <thead> <tr> <th></th> <th>カロリー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3歳未満児</td> <td>457kcal</td> <td>19.7g</td> <td>16.9g</td> <td>1.8g</td> </tr> <tr> <td>3歳以上児</td> <td>537kcal</td> <td>22.5g</td> <td>18.3g</td> <td>2.2g</td> </tr> </tbody> </table> </div> <div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>★今月は2月10日の昼食が「和食の日」です。「一汁三菜(汁物・主食・主菜・副菜)」を基本とし、旬の食材・だしのおまみを大切にしましたバランスの良い食事です。</p> </div>					カロリー	たんぱく質	脂質	塩分	3歳未満児	457kcal	19.7g	16.9g	1.8g	3歳以上児	537kcal	22.5g	18.3g	2.2g
	カロリー	たんぱく質					脂質	塩分													
3歳未満児	457kcal	19.7g					16.9g	1.8g													
3歳以上児	537kcal	22.5g					18.3g	2.2g													
午前(未満児)		ヨーグルト																			
主食		ごはん																			
昼食	副食	白菜みそ汁 (えのき茸・人参) 豆腐ナゲット たたききゅうり トマト																			
午後		焼き芋 みかん 牛乳																			

## 2月3日は節分です



日本には春夏秋冬の四季があります。暦の上ではそれぞれの季節が始まる日を立春・立夏・立秋・立冬といい、これらの前日を「節分」といいます。旧暦では立春から新しい年が始まっていたため立春前の節分は大切な節目の日。新年に福を呼ぶため、悪いことを起こす邪気(病気)を払う様々な行事が行われ、やがて「節分」と呼ぶようになりました。

### ★豆まきには煎り大豆を使います★

生豆を使わないのは、「拾い忘れたものから芽が出るとよくないことがある」といわれているからです。



## 豆を使ったおすすめレシピ ～大豆とマカロニのミートソース煮～



### ●作り方

### 材料：(大人4人分)

- 大豆(水煮)・・・100g
- マカロニ・・・40g
- 豚ひき肉・・・80g
- 玉ねぎ・・・中1/2個
- しめじ・・・1/3個
- にんにく・・・1/4片
- オリーブ油・・・適量
- パセリ・・・少々
- ケチャップ・・・大さじ3と1/2
- ウスターソース・・・小さじ2弱

- ① マカロニをゆでておく。玉ねぎ・にんにく・パセリはみじん切りにし、しめじは軸を落とし、ほぐす。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、みじん切りにしたにんにくを炒める。
- ③ 豚ひき肉・玉ねぎをよく炒め、水を切った大豆・しめじを加え、Aで味付けをして弱火で大豆に味を含ませる。
- ④ 15～20分とろとろ煮てからマカロニを加える。
- ⑤ 最後にパセリを加えて、ミートソースが全体にかまらるように混ぜる。

\*子どもたちに人気のメニューです!

大豆水煮を使用するので手軽にできます。