

# 2月予定献立表

2024年2月1日  
 誠染保育園

				1(木)		2(金)		3(土)	
午前(未満児)		<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>★2月の平均栄養量★</p> <p>3歳未満児 1.8g</p> <p>カロリー 465kcal たんぱく質 20.1g 脂質 17.9g 塩分</p> </div>		牛乳、チーズ	牛乳、ビスケット	牛乳、クッキー			
主食	角食			ごはん	ごはん	ごはん			
昼食	副食			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	小松菜のみそ汁 (大根・人参) ササミの カレーマヨネーズ焼き 炒め納豆 スティックキュウリ	油揚げみそ汁 (キャベツ・しめじ) マーボー豆腐 ツナじゃが			
午後		ほうれん草ケーキ トマト 牛乳	スイートポテト みかん 牛乳	ビスケット いよかん 牛乳					
		5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)		
午前(未満児)		牛乳、アスパラビスケット	ヨーグルト	牛乳、クラッカー	牛乳、チーズ	牛乳、クッキー	牛乳、ビスケット		
主食		のりごはん	しょうゆラーメン(以上児) 五目うどん(未満児)	ごはん	ごはん	カレーライス	ごはん		
昼食	副食	厚揚げみそ汁 (大根・人参) 松風焼き チンゲン菜じゃこ和え	鮭塩焼き 大根ツナ煮	豆腐みそ汁 (人参・えのき) チキンチキンごぼう 白菜ごま和え	芋みそ汁 (しめじ・玉ねぎ) ホッケ煮魚 キャベツソテー ヨーグルト	干草焼き 磯あえ お茶	わかめみそ汁 (キャベツ・人参) 和風ハンバーグ 切干大根煮		
午後		せんべい みかん 牛乳	ころころ揚げ トマト 牛乳	バタークッキー バナナ 牛乳	ラスク いよかん 牛乳	チーズボール りんご 牛乳	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳		
		12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)		
午前(未満児)			牛乳、クラッカー	ヨーグルト	牛乳、クッキー	牛乳、ビスケット	牛乳、チーズ		
主食			あんかけうどん	わかめごはん	角食	ごはん	ごはん		
昼食	副食	振替休日	ぎせい豆腐 小松菜コーンソテー ヨーグルト	厚揚げみそ汁 (たまねぎ・人参) 豚肉生姜焼き ゴマドレッシングあえ	チキンスープ 大豆ミートソース煮 人参とツナのサラダ	わかめすまし汁 (しめじ・長ネギ) たらびカタ もやし胡麻みそサラダ	大根みそ汁 (油揚げ・ほうれん草) 中華風ローストチキン キャベツとひじき煮		
午後			フライドポテト トマト 牛乳	ミルクココアクッキー バナナ 牛乳	フルーツボンチ アスパラビスケット	マカロニの 黒糖かりんとう風 りんご 牛乳	オレンジゼリー せんべい 牛乳		
		19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)		
午前(未満児)		ヨーグルト	牛乳、ビスケット	牛乳、クッキー	牛乳、チーズ		牛乳、クラッカー		
主食		角食	のりごはん	誕生会	ごはん	天皇誕生日	ごはん		
昼食	副食	豆腐スープ (えのき・長ネギ) チーズエッグ 芋ツナ煮	大根みそ汁 (厚揚げ・人参) ツナぎょうざ ごぼうの丸煮	ちらしずし 和風わかめスープ 豚みそカツ 春雨のあえ物 トマト ヨーグルト	キャベツみそ汁 (人参・油揚げ) ホッケごまみそ焼き ほうれん草納豆あえ		わかめすまし汁 鶏肉マーマレード煮 大根きんぴら		
午後		おからケーキ トマト 牛乳	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	カステラ いよかん りんごジュース(以上児) お茶(未満児)	人参ケーキ りんご 牛乳		パイ菓子 トマト 牛乳		
		26(月)	27(火)	28(水)	29(木)				
午前(未満児)		ヨーグルト	牛乳、せんべい	牛乳、クッキー	牛乳、チーズ				
主食		ごはん	ちゃんこうどん	ごはん	ごはん				
昼食	副食	キャベツみそ汁 (えのき・人参) 豆腐ナゲット たたききゅうり トマト	鮭生姜焼き やまぶき和え ヨーグルト	ほうれん草みそ汁 (人参・しめじ) 大豆とごぼうの落とし揚げ もやしナムル	高野豆腐みそ汁 (白菜・人参) ホッケみそ焼き 大豆と根菜のこってり煮				
午後		バームクーヘン(以上児) ジャージャー麺(未満児) いよかん 牛乳	焼きだんご(以上児) ココアゼリー(未満児) りんご 牛乳	りんごゼリー せんべい 牛乳	ゴマと黒糖のスコーン トマト 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から始まる日を立春・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。

### ●鬼が苦手な「いわし」と「ひいらぎ」

鬼は、「いわし」の生臭さと「ひいらぎ」のトゲが苦手です。そこでいわしの頭を焼いた物をひいらぎの枝に刺し、それを玄関に取り付けて鬼が入ってこないようにする風習があります。これを「焼臭(やいかがし)」などと呼んでいます。



## 豆を使ったおすすめレシピ ～大豆とごぼうの落とし揚げ～

〈材料：大人4人分〉

- ごぼう・・・中2/3本
- 人参・・・中1/3本
- 大豆水煮・・・100g
- 片栗粉(野菜と大豆にまぶす)・・・大さじ2
- 鶏ひき肉・・・160g
- 塩・・・小さじ1/3弱
- 酒・・・小さじ1強
- 水・・・大さじ2強
- 片栗粉・・・大さじ2
- しょうゆ・・・小さじ1
- 油・・・適量

〈作り方〉

- ①ごぼうはさがきにし、水に浸してアクを取る。大豆水煮は水気をきる。
- ②人参は短い千切りにする。
- ③ボウルに鶏ひき肉を入れて、よくねり、塩・こしょう・しょうゆ・酒・水・片栗粉を入れて混ぜ合わせる。
- ④水気をきったごぼうと人参、大豆水煮に片栗粉をまぶし、③を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤170℃の油に、④をスプーンですくって入れ、揚げる。