



2月 献立表



令和6年2月

まゆみの里保育園

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
				体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	木	ごはん 八宝菜 さつまいものサラダ わかめスープ	ぱりんこ 牛乳	ぶたもも ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう かつくり こ さつまいも マヨネーズ ごま油 ぱりんこ	たまねぎ ビーマン にんじん はくさい しいたけ きくらげ きゅうり しめじ わかめ ねぶ かねぎ	しょうゆ 食塩 だし しょう 鶏ガラスープ素
2	金	大豆ドライカレー マカロニサラダ 牛乳	マーブルパ ウンドケーキ 麦茶	ぶたひきにく だいたず ハム ぎゅうにゅう たまご	こめ サラダ油 マカロニ マヨ ネーズ ホットケーキミックス グラニューとう バター ココア	たまねぎ にんじん グリン ピース やきのり きゅうり	おろししょうが おろしに んにく カレールウ カ レー粉 トマトケチャップ 中濃ソース 食塩 こ しょう
3	土	ナポリタン みかん コンソメスープ	クリームパン 牛乳	ベーコン ぎゅうにゅう	マカロニ・スパゲッティ オリー ブ油 ミニクリームパン	たまねぎ ビーマン トマト缶 みかん キャベツ こまつな	トマトケチャップ 食塩 こ しょう パセリ粉 コンソメ
5	月	妻ごはん ししゃものから揚げ 大根と厚揚げの煮物 味噌汁	きなこマカロニ 牛乳	ししゃも あつあげ みそ きな こ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かつくりこ 大 豆油 さとう マカロニ	だいこん はくさい わかめ に んじん	こしょう みりん 和風だ し しょうゆ かつお・昆 布だし汁
6	火	ごはん 若鶏の照り焼き ひじきとチーズのサラダ キウイ 味噌汁	のり英字ビス ケット 牛乳	若鶏もも(皮つき) チーズ ま ぐろ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう マヨネーズ のり 英字ビスケット	にんにく ひじき にんじん きゅうり コーン キウイフル ーツ ねぶかねぎ だいこん 干 しいたけ	しょうゆ みりん 食塩 こしょう かつお・昆布だ し汁
7	水	ミートソーススパゲッティ コーンスローサラダ オレンジ 牛乳	みるくプリン リ んごジュース	ぶたひきにく パルメザンチ ーズ チーズ ぎゅうにゅう ぜ らテン	スパゲッティ こむぎこ オリー ブ油 さとう マヨネーズ いち ごジャム	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 キャベツ コーン バ レンシアオレンジ りんご ジュース	ナツメグ コンソメ トマト ケチャップ 食塩 こしょ う パセリ粉 穀物酢
8	木	ごはん 肉豆腐 塩昆布和え バナナ 味噌汁	さつまいも蒸し パン 牛乳	木綿豆腐 ぶたもも あぶらあ げ みそ たまご ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう かつく りこ ホットケーキミックス さつ まいも	たまねぎ にんじん 干しい たけ キャベツ はくさい しお こんぶ バナナ チンゲンサイ わかめ	しょうゆ 料理酒 かつ お・昆布だし汁
9	金	ごはん さばのごまみそ焼き ごぼうの炒め煮 すまし汁	青のりポテト 牛乳	冷)骨取りサバ みそ ぶたも も 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ 白ごま(すり) さとう し らたき ごま油 ごま やきふ じゃがいも バター	こねぎ ごぼう にんじん ビ ーマン わかめ あおのり	おろししょうが しょうゆ めんつゆ かつお・昆布 だし汁 食塩
10	土	チャーハン オレンジ 中華スープ	アスパラガス ビスケット 牛乳	たまご ぶたひきにく カニかま ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 ごま油 アス パラガスビスケット	キャベツ ねぶかねぎ バレ ンシアオレンジ きくらげ	食塩 しょうゆ こしょう オイスターソース 鶏ガラ スープ素
13	火	ロールパン スペイン風オムレツ オレンジ クリームシチュー	ココアクッキー 牛乳	ロースハム チーズ たまご ぎゅうにゅう とりもも	ロールパン じゃがいも サラ ダ油 こむぎこ バター さとう ココア	ほうれんそう たまねぎ バレ ンシアオレンジ コーン にん じん プロッコリー	トマトケチャップ 食塩 こしょう クリームシ チューの素
14	水	けんちんうどん こまつなのごま和え みかん	わかめおにぎ り 牛乳	とりもも 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	冷)うどん 糸こんにやく サラ ダ油 黒ごま(すり) さとう こ め	にんじん ごぼう だいこん 干 しいたけ ねぶかねぎ こまつ な もやし みかん	めんつゆ かつお・昆布 だし汁 食塩 しょうゆ
15	木	ごはん 赤魚の煮つけ 切干大根の煮物 味噌汁	豆腐ドーナツ 牛乳	冷)骨取り赤魚 あぶらあげ ちくわ みそ とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう サラダ油 ホッ トケーキミックス 大豆油	きりぼしだいこん にんじん ほ うれんそう だいこん わかめ	料理酒 しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁
16	金	ごはん 麻婆豆腐 さきみともやしの中華和え いちご はるさめスープ	カルシウムゼ んべい 牛乳	木綿豆腐 ぶたひきにく みそ さきみ ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう かつく りこ ごま油 白ごま(すり) は るさめ 白ごま(炒り) カルシ ウムゼんべい	干しいたけ ねぶかねぎ しょうが もやし きゅうり いち ご はくさい こまつな	コンソメ しょうゆ おろ しにんにく 穀物酢 食 塩 鶏ガラスープ素
17	土	煮込みうどん はくさいのおかか和え みかん	カステラ 牛乳	とりもも かつおぶし ぎゅう にゅう	冷)うどん かすてら	ほうれんそう しいたけ はくさ い みかん	めんつゆ しょうゆ
19	月	ごはん 筑前煮 なめたけ和え いちご 味噌汁	ソフトサラダ 牛乳	とりもも さつまあげ 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう ソフトサ ラダ	だいこん にんじん しいたけ キャベツ なめたけ(瓶) いちご ねぶかねぎ なめこ	しょうゆ 和風だし かつ お・昆布だし汁
20	火	ごはん ごぼうたっぷりつくね もやしのゆかり和え 味噌汁	豆乳ココアゼ リー 牛乳	ぶたひきにく たまご あぶら あげ みそ ぜらチン ぎゅう にゅう	こめ かつくりこ 白ごま(炒り) とうにゅう さとう ココア	ごぼう たまねぎ しょうが も やし にんじん はくさい こまつ な	みりん しょうゆ 料理酒 ゆかり かつお・昆布だ し汁

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
				体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
21	水	ごはん マヨ照りチキン はくさいのお浸し バナナ 味噌汁	ぼりぼり小魚 牛乳	若鶏もも(皮つき) かつおぶし たまご ぼりぼり小魚 ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ マヨネーズ	こねぎ はくさい にんじん バ ナナ たまねぎ いら	しょうゆ 食塩 み りん 料理酒 かつ お・昆布だし汁
22	木	ごはん さばの竜田揚げ 春雨サラダ 味噌汁	ポップコーン 牛乳	冷)骨取りサバ カニかま み そ ぎゅうにゅう	こめ かつくりこ 大豆油 はる さめ さとう ごま油 白ごま (炒り) コーングリッツ サラダ 油 バター	しょうが にんじん きゅうり だ いこん 干しいたけ はくさい	料理酒 しょうゆ だし 穀物酢 かつ お・昆布だし汁
24	土	あんかけ焼きそば みかん 牛乳	あんぱん 麦茶	ぶたもも ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう かつくりこ ごま油 あんぱん	チンゲンサイ にんじん もやし きくらげ みかん	しょうゆ 鶏ガラ スープ素 オイス ターソース 料理酒
26	月	ピピンパ バナナ 中華スープ	パウンドケーキ 牛乳	ぶたもも たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう サラダ油 ごま油 白ごま(炒り) ホットケーキミッ クス バター	もやし こまつな バナナ キャ ベツ わかめ ねぶかねぎ	食塩 おろしにんに く しょうゆ 鶏ガラ スープ素
27	火	ごはん 鶏肉の香味フライ はくさいとわかめのサラダ 味噌汁	チーズ蒸しパン 牛乳	とりむね たまご あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう チーズ	こめ こむぎこ パンこ 大豆油 白ごま(炒り) ごま油 じゃが いも ホットケーキミックス	あおのり わかめ はくさい し めじ	中濃ソース こしょう 食塩 しょうゆ 味 ぽん酢 かつお・昆 布だし汁
28	水	ごはん 鮭のポテマヨチーズ焼き きゃべつのり和え オレンジ 味噌汁	バームクーヘ ン 牛乳	鮭 とろけるチーズ ちくわ 木 綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも マヨネーズ 厚切りバームクーヘン	コーン たまねぎ キャベツ に んじん やきのり バレンシア オレンジ こまつな えのきた け	食塩 こしょう しょ うゆ かつお・昆布 だし汁
29	木	ごはん 豚肉の生姜焼き こまつなえのきの煮浸し オレンジ 味噌汁	麩のラスク 牛乳	ぶたロース あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう サラダ油 やきふ バター グラニューとう	たまねぎ しょうが こまつな えのきたけ にんじん バレ ンシアオレンジ だいこん はく さい	料理酒 みりん しょうゆ 和風だ し汁 かつお・昆布だ し汁

※1歳児のクラスのお子様は午前のおやつにおせんべい、スティックゼリー、ビスケット等を食べています。詳しくは連絡帳をご覧ください。



～食育だより～



暦の上では立春を迎えますが、2月は1年で一番寒い時期です。かぜやインフルエンザ等、感染症予防には、免疫力を高めることが重要です。バランスの良い食事を心がけ元気いっぱい過ごしましょう。

食ベゴよみ 節分の恵方巻きって？

「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのことです。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方(吉方)に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。

大豆のパワー

大豆はさまざまな栄養素が含まれている、バランスの良い食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」ともいわれています。大豆からできるものには、もやし・枝豆・油・きなこ・みそ・しょうゆ・豆腐などさまざまです。いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう。

