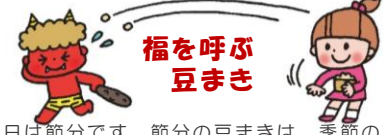




2月の献立



福を呼ぶ豆まき

2月3日は節分です。節分の豆まきは、季節の変わり目におきやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくとるとか出て縁起が悪いとされているため、必ず煮た豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる人になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



献立	1 (木)		2 (金)	
使用食材	ごはん 鶏肉のバター醤油焼き(乳) 大根と刻み昆布の煮物 みそ汁(小麦) キウイ		ハヤシライス れんこんともやしの和え物 グレープフルーツ	
栄養価	精白米・鶏もも肉・大根・人参 油揚げ・刻み昆布・かぶ・麩・キウイ		精白米・豚小間・玉葱・じゃが芋・人参・しめじ グリルビ-ス・れんこん・もやし・グレープフルーツ	
	エネルギー 393 kcal	脂質 11.4 g	エネルギー 410 kcal	脂質 11.4 g
	たんぱく質 16.0 g	食塩 1.6 g	たんぱく質 11.2 g	食塩 2.0 g
	5 (月)		6 (火)	
献立	わかめごはん ポークしゅうまい(小麦) 大豆とじゃこの甘辛揚げ(大豆) いわしのつみれ汁(卵) オレンジ	ごはん ブルコギ(ごま) もやしのナムル(ごま) 中華風コンソープ(卵) グレープフルーツ	バターロール コーンフレークチキン(小麦・大豆) ブロッコリーチーズサラダ(乳) バナナ 牛乳(乳)	マラソン大会 スパゲティミートソース(小麦) 海藻サラダ(ごま) スープ りんご
使用食材	精白米・ポークしゅうまい・大豆水煮・ちりめんじゃこ さつま芋・いわし・大根・人参・長葱・かつお	精白米・豚小間・人参・玉葱・にら・もやし わかめ・鶏卵・かつお・長葱・グレープフルーツ	バターロール・鶏もも肉・粉チーズ・パセリ ブロッコリー・胡瓜・チーズ・バナナ・牛乳	スパゲティ・豚ひき肉・玉葱・人参・生椎茸・グリルビ-ス バナナ・胡瓜・海藻シイタケ・ほうれん草・えのき草・りんご
栄養価	エネルギー 406 kcal	脂質 8.1 g	エネルギー 412 kcal	脂質 20.9 g
	たんぱく質 15.6 g	食塩 1.8 g	たんぱく質 20.9 g	食塩 1.4 g
	12 (月)		13 (火)	
献立	建国記念の日 振替休日	カレーライス(小麦・卵・乳) コーンとひじきのマヨ和え(卵) グレープフルーツ	マラソン大会の予備日	ごはん 豚大根 いんげんのごま和え(ごま) みそ汁(大豆) りんご
使用食材		精白米・豚小間・玉葱・人参・グリルビ-ス・ひじき コーン・トマト・胡瓜・グレープフルーツ		精白米・豚小間・大根・人参・糸こんにゃく いんげん・もやし・生揚げ・りんご
栄養価	エネルギー 421 kcal	脂質 12.7 g	エネルギー 395 kcal	脂質 10.1 g
	たんぱく質 11.2 g	食塩 1.5 g	たんぱく質 14.7 g	食塩 1.7 g
	19 (月)		20 (火)	
献立	園外保育のため お母さん弁当	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草とコーンのソテー コンソメスープ りんご	バターロール(卵・乳) 白身魚のフライ(卵) マカロニサラダ(小麦粉・卵) バナナ 牛乳(乳)	ごはん 肉じゃが ほうれん草とツナの磯辺和え みそ汁(大豆) 伊予柑
使用食材		精白米・鶏もも肉・ほうれん草・ベーコン コーン・玉葱・人参・しめじ・りんご	バターロール・たら・マカロニ・ローズハム 胡瓜・コーン・バナナ・牛乳	精白米・豚小間・じゃが芋・人参・玉葱・白滝 グリルビ-ス・ほうれん草・オノ・木綿豆腐・長葱・伊予柑
栄養価	エネルギー 397 kcal	脂質 11.9 g	エネルギー 431 kcal	脂質 17.1 g
	たんぱく質 15.9 g	食塩 1.4 g	たんぱく質 17.2 g	食塩 1.6 g
	26 (月)		27 (火)	
献立	ごはん けんちん煮(大豆) ちくわの磯辺揚げ(卵) みそ汁 オレンジ	ごはん 魚のんにく風味(ごま) ブロッコリーサラダ(ごま) すまし汁 りんご	黒糖ロール(卵・乳) かぼちゃコロッケ(卵・乳) コールスローサラダ(卵) バナナ 牛乳(乳)	おいしいお弁当♪
使用食材	精白米・豚小間・里芋・ごぼう・人参・大根 木綿豆腐・いんげん・ちくわ・小松菜・えのき草 オレンジ	精白米・卵白・ブロッコリー・トマト・玉葱 たけのこ水煮・しめじ・りんご	黒糖ロール・かぼちゃ・玉葱・キャベツ 胡瓜・コーン・人参・バナナ・牛乳	子どもたちが楽しみにしている遠足。みんなで食べるお弁当は、栄養バランスや彩りはもちろん、食べやすさにも工夫してあげたいですね。 ●レジャーシートやベンチで食べることを考え、おにぎりやサンドイッチなど食べやすいものを！ ●野菜、肉(ハンバーグ)、魚などは一口大に！ ●おかずはなるべく形をまとめる工夫を。チーズをかけて焼く、卵やひき肉にまぜて焼く、ゆでつぶしたじゃが芋やかぼちゃでまとめるなど。
栄養価	エネルギー 398 kcal	脂質 9.8 g	エネルギー 381 kcal	脂質 18.2 g
	たんぱく質 13.0 g	食塩 2.0 g	たんぱく質 10.1 g	食塩 1.2 g

※ 食材の納品状況により献立や材料の一部を変更させていただく場合があります。