



# 2月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 令和2年 2月 1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	土		1・2・3歳児生活発表会(パン、りんごジュース、ソーセージ、みかん)	
3	月	牛乳 ルヴァンクラシカル	かき揚げ 土佐酢和え えのきのすまし汁 オレンジ	牛乳 きなこ豆・アンパンマンせんべい
4	火	牛乳 ウエハース	煮魚 れんこんのきんぴら 小松菜納豆 麩のみそ汁	牛乳 キャロットケーキ
5	水	牛乳 アスパラガス	マーボー大根 ナムル おじゃがとじゃこのおかか和え いよかん	牛乳 レーズンクッキー
6	木	牛乳 マンナ	鶏肉のパーベキュー風 フレンチサラダ オニオンスープ 手作りふりかけ	牛乳 りんご蒸しパン
7	金	牛乳 コーンフレーク	そばろ丼 野菜とひじきの和え物 沢煮椀	牛乳 豆乳もち
8	土	牛乳 ビスケット	ウイナーサンド 豆乳コーンシチュー バナナ	牛乳 ビスケット
10	月	牛乳 乳ボーロ	鮭のちゃんちゃん焼き きざみ昆布の煮物 けんちん汁 もも缶	牛乳 ごまじゃこおにぎり
12	水	牛乳 こんがりサクサク	豆腐のカレー煮 人参しりしり ブロッコリーの塩ゆで オレンジ	牛乳 パインケーキ
13	木	牛乳 バナナ	みそカツ マカロニサラダ 春雨スープ	牛乳 クラッカーサンド
14	金	牛乳 アンパンマンビスケット	親子丼 キャベツのゆかり和え トマト いよかん	牛乳 ブラウニー
15	土	牛乳 ビスケット	八宝めん グリーンポテト バナナ	牛乳 ビスケット
17	月	牛乳 アスパラガス	高野豆腐の五目煮 白菜のおひたし ウイナー パイン缶	牛乳 小魚甘辛・ビスコ
18	火	牛乳 ウエハース	鶏肉のレモンみそ焼き 青菜のソテー 煮豆 豆腐のすまし汁	牛乳 牛乳寒天
19	水	牛乳 マンナ	鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 呉汁 りんご	牛乳 さつま芋スティック
20	木	牛乳 ルヴァン	鬼の子ランチ(エビフライ 黄にらのすまし汁 みかん)	牛乳 レモンケーキ
21	金	牛乳 コーンフレーク	ポークカレーシチュー 大根サラダ ゆで卵	牛乳 フルーツヨーグルト
22	土	牛乳 ビスケット	五目うどん 青菜とちりめんのごま和え バナナ	牛乳 ビスケット
25	火	牛乳 こんがりサクサク	いも煮 青菜のおかか和え 焼きししゃも もも缶 (3未ひじきご飯)	牛乳 ごまクラッカー
26	水	牛乳 ルヴァンクラシカル	さつま芋コロケ スパゲティーサラダ トマト コンソメスープ	牛乳 フレンチトースト
27	木	牛乳 アンパンマンビスケット	飛鳥汁 菜の花のしらす和え ミートボール 焼きのり	牛乳 チーズ・ホームパイ
28	金	牛乳 乳ボーロ	魚の竜田揚げ ばんさんすう すいとん オレンジ	牛乳 じゃがいものキッシュ風
29	土	牛乳 ビスケット	スパゲティーミートソース カリフラワーのごま塩サラダ バナナ	牛乳 ビスケット

## 福を呼ぶ 豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(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、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。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、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

## 食中毒の予防治法

- 細菌をつけない  
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。
- 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫(冷凍庫)へ  
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
- 加熱・消毒・殺菌  
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。