



2月 給食献立表



榎ヶ原ちどり保育園 令和3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	月	牛乳 しるこサンドクラッカー	いも煮 菜の花のごま和え 焼きししゃも もも缶	牛乳 バナナケーキ
2	火	牛乳 アスパラガス	鮭のちゃんちゃん焼き 佃煮 ブロッコリーの塩ゆで もずく入りすまし汁 オレンジ	牛乳 きなこ豆・アンパンマンせんべい
3	水	牛乳 アンパンマンひとくちビスケット	飛鳥汁 キャベツとわかめの酢の物 ミートボール ひじきふりかけ	牛乳 青菜のおにぎり
4	木	牛乳 ウエハース	みそカツ ごま塩サラダ トマト 中華スープ	牛乳 プリン
5	金	牛乳 バナナ	そばろ丼 白菜の塩昆布和え すまし汁	牛乳 小魚甘辛・エースコイン
6	土	牛乳 ビスケット	八宝めん 焼きポテト りんご	牛乳 ビスケット
8	月	牛乳 マンナ	肉じゃが 青菜ともやしの和え物 納豆 バナナ	牛乳 ドーナツ
9	火	牛乳 シガーフライ	ちくわの磯辺揚げ 五目和え 煮豆 えのきのすまし汁	牛乳 カレンズサブレ
10	水	牛乳 ルヴァン	鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 焼きのり 呉汁 (3未 オレンジ)	牛乳 チーズバインサンド
12	金	牛乳 こんがりサクサク	照り焼き丼 マカロニサラダ わかめスープ	牛乳 チーズ・ムーンライト
13	土	牛乳 ビスケット	和風スパゲティ コンソメスープ バナナ	牛乳 ビスケット
15	月	牛乳 乳ボーロ	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー ブロッコリーの塩ゆで パイン缶	牛乳 さつま芋スティック
16	火	牛乳 エースコイン	マーボー大根 ナムル 春巻き バナナ (3未 磯の香ごはん)	牛乳 かるかん
17	水	牛乳 バナナ	魚のカレーじょうゆ焼き 人参しりしり 小松菜納豆 みそ汁	牛乳 おかず蒸しパン
18	木	牛乳 ルヴァンクランカル	大豆入りかき揚げ 土佐酢和え えのきのすまし汁 りんご	牛乳 ピザトースト
19	金	牛乳 しるこサンドクラッカー	鬼の子ランチ 鶏ささみの金棒焼き 黄ニラのすまし汁 オレンジ	牛乳 原宿ドックカスタード
20	土		生活発表会(パン ソーセージ りんごジュース フルーツゼリー)	
22	月	牛乳 アスパラガス	鶏肉のバーベキュー風 ポテトサラダ きこのスープ 手作りふりかけ	牛乳 セサミスティック
24	水	牛乳 アンパンマンひとくちビスケット	千草焼き おからの炒り煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 小倉トースト
25	木	牛乳 マンナ	鶏肉のレモンみそ焼き 野菜ソテー ワンタンスープ	牛乳 昆布・カルシウムせんべい
26	金	牛乳 コーンフレーク	すき焼き丼 春雨サラダ スマイルポテト もも缶	牛乳 牛乳もち
27	土	牛乳 ビスケット	カレーうどん 小松菜とツナの和え物 りんご	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。

味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麴と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにとても適したもののなのです。