



2月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 令和 4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 | 火 | 牛乳 アンパンマンビスケット | マーボー大根 ナムル ポークシューマイ りんご | 牛乳 おふラスク |
| 2 | 水 | 牛乳 ルヴァン | 豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー コンソメスープ オレンジ | 牛乳 青菜のおにぎり |
| 3 | 木 | 牛乳 バナナ | 肉じゃが 青菜ともやしの酢の物 ししゃもフライ 焼きのり | 牛乳 レーズンスコーン |
| 4 | 金 | 牛乳 コーンフレーク | チキンソテー 野菜たっぷりポトフ パイン缶 | 牛乳 小魚の甘辛・ブリッツ |
| 5 | 土 | 牛乳 ビスケット | ポテサラサンド 豆乳スープ バナナ | 牛乳 菓子 |
| 7 | 月 | 牛乳 エースコイン | 豆腐のカレー煮 切干大根の和え物 トマト オレンジ (3歳 磯の香ごはん) | 牛乳 きなこクッキー |
| 8 | 火 | 牛乳 アスパラバス | 干草焼き ひじきのごまマヨあえ なめこの赤だし もも缶 | 牛乳 米粉のもちもちケーキ |
| 9 | 水 | 牛乳 マンナ | みそカツ マカロニサラダ ブロッコリーの塩ゆで わかめのすまし汁 | 牛乳 クロックムッシュ |
| 10 | 木 | 牛乳 しるこサンドクラッカー | 煮魚 れんこんのきんぴら 小松菜納豆 麩のみそ汁 | 牛乳 昆布・アンパンマンせんべい |
| 12 | 土 | 牛乳 ビスケット | 焼きそば ごま塩サラダ りんご | 牛乳 菓子 |
| 14 | 月 | 牛乳 シガーフライ | バレンタインビーフシチュー フレンチサラダ ウィンナー バナナ | 牛乳 マシュマロクラッカーサンド |
| 15 | 火 | 牛乳 プチスナック | 肉みそおでん 白菜のおかかあえ スマイルポテト | 牛乳 さつまいものスティック揚げ |
| 16 | 水 | 牛乳 バナナ | 大豆入りかきあげ 土佐酢あえ かき玉汁 パイン缶 | 牛乳 おかずパン |
| 17 | 木 | 牛乳 コーンフレーク | 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 呉汁 のり佃煮 | 牛乳 チーズ・こんがりサクサク |
| 18 | 金 | 牛乳 ルヴァンクラシカル | 鬼の子ランチ 鶏ささみの金棒焼き 黄にらのすまし汁 オレンジ | 牛乳 レモンケーキ |
| 19 | 土 | 牛乳 ビスケット | 八宝麺 焼きポテト バナナ | 牛乳 菓子 |
| 21 | 月 | 牛乳 アンパンマンビスケット | いも煮 菜の花のごまあえ 手作りふりかけ りんご | 牛乳 小豆蒸しパン |
| 22 | 火 | 牛乳 ウエハース | 揚げ鶏の甘辛カレーじょうゆ味 ポテトサラダ 白菜のスープ オレンジ | 牛乳 豆乳もち |
| 24 | 木 | 牛乳 アスパラバス | 飛鳥汁 キャベツとわかめの酢の物 チキンナゲット 焼きのり | 牛乳 ジャムサンド |
| 25 | 金 | 牛乳 しるこサンドクラッカー | ポークハヤシライス 大根サラダ ゆで卵 いやかん | 牛乳 うの花の野菜チヂミ |
| 26 | 土 | 牛乳 ビスケット | 五目うどん 水菜のあえもの バナナ | 牛乳 菓子 |
| 28 | 月 | 牛乳 シガーフライ | 鮭のちゃんちゃん焼き 昆布豆 もずく入りすまし汁 オレンジ | 牛乳 もちもちじゃがいもドーナツ |

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、朝ごはんにとっても適したもののなのです。