



2月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 令和 5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	水	牛乳 マンナ	いも煮 菜の花のごまあえ 手作りふりかけ りんご	牛乳 チーズ おにぎりせんべい
2	木	牛乳 バナナ	鮭のちゃんちゃん焼き 昆布豆 もずく入りすまし汁	牛乳 さつま羊のスティック揚げ
3	金	牛乳 アスパラガス	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 大豆クッキー
4	土		2.3歳生活発表会(パン 魚肉ソーセージ りんごジュース 一口ゼリー)	
6	月	牛乳 ルヴァンクラシカル	豆腐のカレー煮 切干大根の酢の物 トマト オレンジ	牛乳 サッポロポテト
7	火	牛乳 アンパンマンビスケット	鶏肉の中華風照り煮 ばんさんすう きのこのスープ もも缶	牛乳 おかかおにぎり
8	水	牛乳 こんがりサクサク	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 バナナホイップサンド
9	木	牛乳 乳ボー口	筑前煮 水菜のあえも 焼きししゃも いよかん	牛乳 小豆蒸しパン
10	金	牛乳 コーンフレーク	納豆丼 青菜のごま酢あえ スマイルポテト りんご	牛乳 カレンズサブレ
13	月	牛乳 ウエハース	マーボー大根 ナムル ポークシューマイ オレンジ	牛乳 うの花の野菜チヂミ
14	火	牛乳 エースコイン	パレンタインクリームシチュー フレンチサラダ ウインナー パナナ	牛乳 おふラスク
15	水	牛乳 シガーフライ	鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 呉汁 のり佃煮	牛乳 米粉のバナナケーキ
16	木	牛乳 プチスナック	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 (3未 菜めし)	牛乳 ルヴァン
17	金	牛乳 アスパラガス	ポークハヤシライス 大根サラダ ゆで卵 パイン缶	牛乳 鬼つ子マフィン
18	土	牛乳 ビスケット	八宝めん 焼きポテト バナナ	牛乳 菓子
20	月	牛乳 バナナ	五目汁 白菜のおかかあえ チキンナゲット 味付のり	牛乳 小魚の甘辛 ビスコ
21	火	牛乳 マンナ	炒り豆腐 もやしのごまサラダ 焼き春巻 オレンジ	牛乳 ジャムサンド
22	水	牛乳 こんがりサクサク	白身フライのタルタルソースがけ ブロッコリーの塩ゆで ポトフ	牛乳 レーズンスコーン
24	金	牛乳 アンパンマンビスケット	ドライカレー かぼちゃとコーンのグリル焼き ウインナー パナナ	牛乳 米粉のオレンジ蒸しパン
25	土	牛乳 ビスケット	あんかけうどん 青菜とわかめの酢の物 りんご	牛乳 菓子
27	月	牛乳 乳ボー口	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 納豆汁 もも缶	牛乳 牛乳もち
28	火	牛乳 コーンフレーク	大豆入りかき揚げ 土佐酢あえ かき玉汁 オレンジ	牛乳 ピザトースト



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なのです。

