

# 2月の献立表



## 今月のリクエストメニュー

わかばやし ゆかちゃん [から揚げ] です。



2月3日は節分メニューです。(今年の節分は2月2日)

みんなが元気に過ごせるように、節分で食べると良い食材を

使ってみました。

(いわし(じゃこ)、大豆、こんにゃく、豆腐、けんちん汁)

保育所でも豆まきをする予定です。ご家庭でどんご帽子だったか聞いてみてください。

※ 豆まき用の炒り豆は固く、小さいお子さんが食べると窒息・誤飲の危険があります。ご注意ください。



### ほうれん草の白和え

ほうれん草 80g  
白菜 100g  
コーン 40g  
にんじん 30g  
木綿豆腐 120g  
糸コン 40g  
いりごま 8g  
みそ 大さじ1  
砂糖 大さじ1

作り方  
①ほうれん草、白菜は2cmくらいに切る。  
にんじんは短冊、糸コンは短く切る。  
②①とコーンをそれぞれゆでて冷ます。  
③豆腐をレンジ600wで1分加熱し水気を切り冷ます。  
④ミキサーでごまをすり、みそ、砂糖、豆腐をいれ、混ぜ合わせ、味をととのえる。  
⑤水気を絞った②を④に加え、和える。

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
<b>福豆ご飯・ハマチの照り焼き</b> <b>ほうれん草の白和え・けんちん汁</b> ☆米 塩昆布 梅干し いり大豆 ジャコ 塩 ☆ハマチ 醤油 みりん 酒 砂糖 油 しょうが ☆ほうれん草 白菜 人参 糸コン コーン 木綿豆腐 みそ 砂糖 ごま ☆大根 里芋 人参 ごぼう 椎茸 ねぎ 油 だし 塩 薄口醤油 ごま油	<b>焼きそば・フロッコリーのナムル</b> <b>豆腐スープ</b> ☆中華めん 豚肉 人参 玉葱 キャベツ ビーマン 油 にんにく 焼きそばソース あおのり ☆フロッコリー 竹輪 人参 ごま油 塩 薄口醤油 ☆豆腐 玉葱 人参 鶏ガラ 薄口醤油 塩	<b>麦ご飯・サワラの西京焼き</b> <b>ミルクおから・ワカメのみぞ汁</b> ☆サワラ みそ 酒 みりん 砂糖 ☆おから 豚焼肉 人参 玉葱 チーズ ねぎ 油 砂糖 醤油 牛乳 塩 だし ☆玉葱 油揚げ ワカメ ねぎ だし みそ	<b>麦ご飯・豚肉のピカタ・ほうれん草のごま和え</b> <b>きのこのみぞ汁・みかん</b> ☆豚肉 塩 こしょう 小麦粉 卵 油 ケチャップ ☆ほうれん草 人参 もやし ごま 醤油 ☆椎茸 しめじ えのき 玉葱 だし みそ ねぎ	<b>ワカメご飯・ハートのコロッケ</b> <b>花野菜のサラダ・かき卵汁</b> ☆米 混ぜワカメ ☆ハートのコロッケ 油 ☆フロッコリー カリフラワー カニカマ マヨネーズ 塩 こしょう ☆玉葱 卵 ねぎ だし 塩 薄口醤油	<b>肉とほろの混ぜご飯・さつまいのみぞ汁</b> ☆米 鶏挽肉 しょうが 砂糖 醤油 人参 グリンピース 塩 ☆さつまい 玉葱 人参 ねぎ みそ だし
<b>お茶・おにプリン</b> ☆牛乳 砂糖 ゼラチン こしあん さつまい	<b>お茶・しどひじきおにぎり</b> ☆米 しそ 芽ひじき 醤油 砂糖 酒 酢 ごま	<b>お茶・大学芋</b> ☆さつまい ごま 砂糖 油 醤油	<b>牛乳・ジャムサンド</b> ☆食パン いちごジャム	<b>お茶・バナナヨーグルトパフェ</b> ☆バナナ ヨーグルト 砂糖 ブルーベリージャム コーンフレーク	<b>牛乳・バナナ・せんべい</b> ☆バナナ ☆せんべい(以上児のみ)
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
<b>愛情べんとうの日</b> 	<b>建国記念日</b> 	<b>麦ご飯・鶏のガーリック焼き</b> <b>ひじきとツナのごま酢和え・大根のスープ</b> ☆鶏肉 塩 にんにく オリーブ油 こしょう 玉葱 ☆芽ひじき ツナ 玉葱 きゅうり 人参 ごま 酢 砂糖 薄口醤油 ☆大根 玉葱 コーン わかめ 鶏ガラ 塩 薄口醤油	<b>麦ご飯・パトウのさっぱりソースかけ</b> <b>★かみかみサラダ・のっぺい汁・みかん</b> ☆パトウ 塩 小麦粉 油 砂糖 醤油 酢 梅干し ☆キャベツ きゅうり 人参 ごま マヨネーズ さきいか 薄口醤油 ☆里芋 しめじ ごぼう 大根 人参 ねぎ 薄口醤油 塩 片栗粉 だし	<b>麦ご飯・肉豆腐・フロッコリーの磯辺和え</b> <b>じゃが芋のみぞ汁</b> ☆牛肉 木綿豆腐 玉葱 糸コン 人参 ねぎ 油 砂糖 醤油 酒 ☆フロッコリー 人参 コーン もみり 醤油 ☆じゃが芋 人参 玉葱 ねぎ だし みそ	<b>サケの混ぜご飯・五目汁</b> ☆米 サケ 小松菜 塩 ごま ☆大根 人参 玉葱 油揚げ ねぎ だし 薄口醤油 塩
<b>牛乳・せんべい</b>	<b>お茶・しめじおにぎり</b> ☆米 しめじ 人参 さつまい 薄口醤油 塩 酒	<b>お茶・★だいごんもち</b> ☆大根 ねぎ 塩 ごま油 団子粉 小麦粉 干エビ 酢 砂糖 醤油	<b>牛乳・ココアマフィン</b> ☆ホットケーキミックス 牛乳 卵 マーガリン 砂糖 ココア	<b>牛乳・バナナ・せんべい</b> ☆バナナ ☆せんべい(以上児のみ)	
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
<b>麦ご飯・ひかりふりかけ・鯖の煮付け</b> <b>キャベツのおかか和え・もやしのみぞ汁</b> ☆きな粉 いりごま 混ぜワカメ ごま 味のり 鰹節 砂糖 塩 ☆さば しょうが 砂糖 醤油 みりん 酒 ☆キャベツ ほうれん草 人参 鰹節 醤油 ☆もやし 人参 玉葱 ねぎ だし みそ	<b>麦ご飯・ポークカレー</b> <b>きゅうりの酢の物・あさりのしぐれ煮</b> ☆豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 にんにく しょうが 油 カレールウ マーマレード ジャム グリンピース ☆きゅうり キャベツ ワカメ みかん 缶 砂糖 酢 塩 薄口醤油 ☆あさり しょうが 砂糖 醤油 酒	<b>麦ご飯・鮭の塩焼き</b> <b>切干大根の煮物・ごぼうのみぞ汁</b> ☆サケ 塩 ☆切干大根 人参 さつまい 揚げ いんげん 砂糖 醤油 塩 だし ☆ごぼう しめじ 人参 ねぎ だし みそ	<b>麦ご飯・鶏のから揚げ・大根サラダ</b> <b>花魁のすまし汁・みかん</b> ☆鶏肉 醤油 塩 にんにく しょうが 片栗粉 油 ☆大根 きゅうり 人参 ワカメ 竹輪 マヨネーズ ごま 薄口醤油 ☆花魁 えのき ねぎ 玉葱 だし 塩 薄口醤油	<b>麦ご飯・厚揚げと昆布の含め煮</b> <b>白菜のゆかり和え・豚汁</b> ☆生揚げ 結び昆布 醤油 砂糖 みりん きぬさや ☆白菜 人参 小松菜 ゆかり粉 ☆豚肉 人参 しめじ ごぼう 大根 ねぎ みそ だし	<b>鶏とひじきの炊き込みご飯</b> <b>具だくさんみぞ汁</b> ☆米 鶏肉 芽ひじき ごぼう クリーンピース 人参 薄口醤油 塩 酒 ☆大根 人参 玉葱 しめじ ねぎ みそ
<b>牛乳・フレンチトースト</b> ☆食パン 牛乳 砂糖 マーガリン	<b>お茶・フルーチェ</b> ☆フルーチェ 牛乳	<b>お茶・きのこの和風スバゲティ</b> ☆スバゲティ ベーコン 玉葱 エリンギ えのき 椎茸 しそ 刻み海苔 醤油 塩 こしょう 昆布 だし オリーブ油	<b>牛乳・せんべい</b>	<b>牛乳・スイートポテト</b> ☆さつまい 砂糖 マーガリン ホイップクリーム 卵 ごま	<b>牛乳・バナナ・せんべい</b> ☆バナナ ☆せんべい(以上児のみ)
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	
<b>天皇誕生日 振替休日</b> 	<b>五目うどん・★焼きししゃも(以上児)</b> <b>タイの蒸し焼き(未満児)・みかん</b> <b>フロッコリーのわかめ和え</b> ☆うどん 鶏肉 玉葱 人参 油揚げ 乾椎茸 ねぎ だし 塩 薄口醤油 みりん ☆ししゃも ☆タイ 塩 酒 ☆フロッコリー 人参 混ぜワカメ <b>牛乳・豆腐ドーナツ</b> ☆ホットケーキミックス 絹豆腐 油 砂糖	<b>麦ご飯・タンドリーチキン</b> <b>マカロニサラダ・かぼちゃのスープ</b> ☆鶏肉 にんにく しょうが 玉葱 塩 醤油 カレー粉 ヨーグルト ☆マカロニ コーン きゅうり 人参 ハム マヨネーズ ☆かぼちゃ 玉葱 パセリ コンソメ 塩 薄口醤油 こしょう	<b>麦ご飯・クリームシチュー</b> <b>パトウのフライ・キャベツのサラダ</b> ☆鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 しめじ 油 バター 小麦粉 牛乳 塩 こしょう コンソメ ☆パトウ 塩 こしょう 卵 小麦粉 パン粉 油 ☆ウスターソース みりん 醤油 砂糖 ☆キャベツ きゅうり 人参 レーズン 油 酢 塩 砂糖 こしょう	<b>麦ご飯・豚肉のみぞだし焼き</b> <b>かぼちゃの含め煮・キャベツのすまし汁</b> ☆豚肉 玉葱 人参 ねぎ みそ 砂糖 醤油 酒 ごま 油 ☆かぼちゃ 醤油 砂糖 みりん だし ☆キャベツ 玉葱 えのき ワカメ だし 塩 薄口醤油	

・★印はよく噛めるようにカミカミメニューにしています。・ふじくみの誕生日月の子に給食のリクエストを聞いています。・行事、材料の都合により、献立を一部変更することがあります。