

除去マークお知らせ(★卵、●小麦、■甲殻類、△赤魚)




令和6年 2月献立表



みどり保育所

日	曜日	献立名	ざいりょう				おやつ	
			赤 血や肉になる	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温となる	その他		
1	木	麦ごはん 赤魚の煮つけ ほうれん草のごまあえ 五目味噌汁 みかん	△赤魚	生姜 ほうれん草、人参、もやし 玉ねぎ、人参、ごぼう、青ねぎ みかん	精白米、大麦 砂糖 ごま 里芋	酒、しょうゆ しょうゆ 味噌、かつお節	チーズ蒸しパン チーズ、牛乳 ●ホットケーキミックス	
2	金 節分	おにカレー 鬼たいじサラダ ジャコの旨煮 りんご	豚肉 ハム、大豆 ■かえり	玉ねぎ、人参、さやいんげん、レーズン ブロッコリー、きゅうり りんご	精白米、じゃが芋、油、片栗粉 練りごま、砂糖、マヨドレ	●カレールウ 酢、しょうゆ 酒、みりん しょうゆ	鬼のパンツ 米粉のホットケーキ、 ココア、かぼちゃ 豆乳	
3	土	豚丼 きゅうりの即席漬け オレンジ	豚肉	玉ねぎ、ごぼう、人参、青ねぎ きゅうり オレンジ	精白米 ごま油	しょうゆ、みりん 酒、塩 しょうゆ	ブルーン・チーズ チーズ、ブルーン	
5	月	大根飯 焼き魚 小松菜と厚揚げの煮浸し えのきの清汁 いよかん	ベーコン ししゃも 厚揚げ	大根 小松菜、人参 えのき、人参、玉ねぎ いよかん	精白米、ごま 油	塩 しょうゆ、みりん かつお節 しょうゆ、塩、酒、かつお節	きな粉団子 (すみれ〜ひまわり) さつま芋きな粉 (もも、たんぼぼ)	だんご粉、きな粉、砂糖、塩 さつま芋、きな粉、砂糖、塩
6	火	☆ツナ三色丼 金時豆の含め煮 キャベツサラダ のっぺい汁 オレンジ	ツナ缶 金時豆 鶏肉、竹輪	人参、青のり きゅうり、キャベツ、人参 玉ねぎ、人参大根、白菜、 オレンジ	精白米、青のり 砂糖 里芋	しょうゆ、酒、砂糖、酒 塩 しょうゆ、酢 しょうゆ、酒、塩	もちもち豆腐ドーナツ だんご粉、●ホットケーキミックス 豆腐、バター、牛乳、 黒ごま、油	
7	水	スパゲッティー ミートソース レバーの生姜煮 ☆千切り野菜サラダ バナナ	合挽肉、鶏肉 鶏レバー	玉ねぎ、人参、トマトジュース 生姜 大根、きゅうり、人参 バナナ	●スパゲッティ、油、片栗粉 マーガリン ケチャップ、ウスターソース 鶏ガラ しょうゆ しょうゆ	鶏雑炊 精白米、鶏肉、玉ねぎ 人参、白菜 しょうゆ、塩、酒 青ねぎ		
8	木	麦ごはん 豆腐のまり揚げ ツナサラダ かぶの味噌汁 りんご	豆腐、鶏肉 ツナ缶 油揚げ	玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり、白菜、人参 かぶ、 りんご	精白米、大麦 米粉、砂糖、油 コーン缶、マヨドレ	しょうゆ こしょう 味噌、かつお節	焼きビーフン キャベツ、人参、玉ねぎ 豚肉、ビーフン、塩 しょうゆ、ごま油	
9	金	麦ごはん ひじき入りオムレツ ほうれん草のおかか和え 人参スープ オレンジ	★卵、ツナ缶	ひじき、玉ねぎ ほうれん草、人参、もやし 人参、玉ねぎ オレンジ	精白米、大麦 油、砂糖	ケチャップ かつお節、しょうゆ 鶏ガラ、塩、こしょう	いももち じゃが芋、片栗粉、バター 牛乳、しょうゆ	
10	土	ピラフ もやしのスープ バナナ	ベーコン 豆腐	玉ねぎ、人参、ピーマン もやし、わかめ、青ねぎ バナナ	精白米	鶏ガラ、塩、こしょう 鶏ガラ、塩、こしょう	わかめおにぎり 精白米、炊き込みわかめ	
12	月	振替休日						
13	火	肉味噌めん 黒豆の含め煮 白菜サラダ オレンジ	豚肉 黒豆	玉ねぎ、人参、ピーマン、青ねぎ にんにく、生姜 白菜、きゅうり、レーズン オレンジ	●中華めん、油、片栗粉、ごま油 砂糖 油	赤味噌 しょうゆ 塩、こしょう、酢	焼きおにぎり 精白米、ごま、赤味噌、みりん	
14	水 国生 会	わかめごはん 魚のカレー焼き コールスローサラダ 白菜とワカメのスープ りんご	鮭 豆腐	玉ねぎ、にんにく、パセリ、 きゅうり、キャベツ 白菜、わかめ りんご	精白米 マヨドレ コーン缶、油	炊き込みわかめ 塩、しょうゆ、カレー粉 酢、塩、こしょう 塩、こしょう、鶏ガラ	豆腐のガトーショコラ 豆腐、牛乳、砂糖 油、バニラエッセンス、米粉 ココア、BP、粉糖、豆乳クリーム いちご	

日	曜日	献立名	ざいりょう				おやつ
			赤 血や肉になる	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温となる	その他	
15	木	お弁当の日					おからクッキー おから、米粉 BP、バター、砂糖 砂糖
16	金	麦ごはん おでん ばんさんすう いよかん	鶏肉、豆腐、はんぺん	大根、人参 きゅうり、人参 いよかん	精白米、大麦 里芋、糸こんにやく 春雨、ごま、砂糖、ごま油	白味噌、しょうゆ 酢、しょうゆ	かぎよざの皮の簡単ピザ 米粉のぎよざの皮、 ケチャップ、ピーマン、 ツナ缶、チーズ
17	土	炊きこみ御飯 えのきの味噌汁 バナナ	ツナ缶、油揚げ 豆腐	人参、ごぼう、乾しいたけ えのき、わかめ バナナ	精白米、砂糖	しょうゆ、塩、酒 味噌、かつお節	ふかいも さつまいも
19	月 カミカミ デー	麦ごはん ◆筑前煮 白あえ 味噌汁 いよかん	鶏肉、油揚げ 豆腐	蓮根、人参、ごぼう ほうれん草、人参 玉ねぎ、人参、もやし いよかん	精白米、大麦 砂糖、油、じゃが芋 糸こんにやく、ごま、砂糖	しょうゆ、酒 しょうゆ、味噌 味噌、かつお節	◆ロックビスケット ●小麦粉、BP バター、砂糖、牛乳 コーンフレーク
20	火	麦ごはん 焼き魚 ブロッコリーのマヨネーズ炒め かぶの味噌汁 りんご	さば	生姜 ブロッコリー、玉ねぎ かぶ、人参 りんご	精白米、大麦 コーン缶、マヨドレ	しょうゆ、酒、みりん しょうゆ かつお節、味噌	ヨーグルトケーキ プレーンヨーグルト、砂糖 油、米粉、BP 脱脂粉乳
21	水	きつねうどん レバーのブルーン煮 ゆかりあえ バナナ	油揚げ 鶏レバー	玉ねぎ、青ねぎ ブルーン、生姜 きゅうり、キャベツ、人参、ゆかり バナナ	●干しうどん、砂糖 砂糖	しょうゆ、塩 しょうゆ	チーズおやき 精白米、★卵、マヨドレ チーズ、ピーマン 人参
22	木	麦ごはん ポークビーンズ 里芋の磯フライ だいこんサラダ オレンジ	豚肉、大豆	玉ねぎ、人参、トマト 青のり 大根、きゅうり オレンジ	精白米、大麦 油、片栗粉 里芋、油 コーン缶、マヨドレ	ケチャップ ウスターソース 塩 塩、こしょう	シュガートースト ●食パン、マーガリン グラニュー糖
23	金	天皇誕生日					
24	土	肉味噌丼 甘酢和え バナナ	豚肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく 生姜 きゅうり、キャベツ バナナ	精白米、油、片栗粉、ごま油 ごま油、砂糖	赤味噌 しょうゆ、酢	鮭おにぎり 精白米、鮭フレーク
26	月	麦ごはん 鶏肉と里芋の甘酢あん ◆切り干し大根のごま酢あえ キャベツの味噌汁 りんご	鶏肉 ツナ缶	人参、ピーマン 切り干し大根、人参、ほうれん草 キャベツ、人参、青ねぎ りんご	精白米、大麦 片栗粉、油、里芋 コーン缶、砂糖、片栗粉 ごま、砂糖	しょうゆ、酢 かつお節、酢、しょうゆ 味噌、かつお節	菜飯おにぎり 精白米、小松菜、ごま油 しょうゆ、ごま
27	火	麦ごはん 鱈の変わり漬け ブロッコリーの香りと和え 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	鱈 豆腐	人参、ピーマン ブロッコリー、人参 わかめ、青ねぎ バナナ	精白米、大麦 片栗粉、油、砂糖 ごま油	酒、しょうゆ 酢 しょうゆ 味噌	♪大根もち 大根、だんご粉、青ねぎ、 ハム、しょうゆ、油
28	水	ニララーメン じゃが芋フライ 白菜のごまあえ りんご	鶏肉	にら、キャベツ、人参、えのき 白菜、人参、もやし りんご	●中華めん じゃが芋、油 ごま	鶏ガラ、しょうゆ こしょう 塩 しょうゆ	バナナケーキ 米粉、豆腐、バナナ BP、バター 砂糖、牛乳
29	木	ハヤシライス チーズ 大豆とハムのサラダ バナナ	豚肉 チーズ ハム、大豆	玉ねぎ、人参 ブロッコリー、人参 バナナ	精白米、油、片栗粉 マヨドレ	●ハヤシルウ しょうゆ こしょう	マカロニあべかわ ●マカロニ、きな粉、砂糖 塩

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。地域により殻付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。この日、保育所では大豆ではなく手作りの豆を使い、鬼に向かって投げたいと思います。

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
 ※牛乳の提供・・・もも組・たんぼ組・すみれ組・さくら組⇒午前のおやつ、給食/れんげ組・こすもす組・ひまわり組⇒給食、午後のおやつ
 ※すみれ組は10月よりおやつでお団子を提供しています。大きさは小さく作り誤嚥しないよう気をつけていきます。
 ※完了食の果物の対応について・・・誤嚥・窒息事故防止のため、りんご・梨・柿につきましては加熱しコンポートにして提供しています。
 (離乳期の果物につきましてはオレンジかバナナに変更して提供しています。)

- ◆・・・カミカミメニュー
- ☆・・・新メニュー
- ♪・・・ひまわり組おやつクッキング(エプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします)