



2月

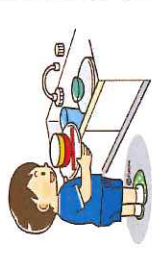
献立予定表

一関南保育園

[2月の目標]

後片付けも

しっかりしまししょう



3日(水)

豆まき



10日(水)

お弁当の日

愛情弁当をお願い致します。
す。おかずの中には、フルーツを入れないでください。

17日(水)

保育参観
(5歳児)

18日(木)

誕生会

ごはんはいりません



日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材 料 名			未満児 主食	おやつ	kcal.
					赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる			
1	月	せんべい 牛乳	ツナ入り卵焼き マカロニサラダ コンソメスープ	だし汁 砂糖 マヨネーズ コンソメ	卵 シーチキン	米 マカロニ 春雨	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん 牛乳	ロックケーキ	未888 以545
2	火	ビスケット 牛乳	鶏もも肉のごま味噌焼き 中華きゅうり じゃが芋の味噌汁 みかん	味噌 砂糖 醤油 砂糖 酢油 だし汁 味噌	鶏もも肉 かにかまぼこ	米 白ごま じゃがいも	きゅうり 人参 みかん	ごはん すいとん		未673 以467
3	水	クッキー 牛乳	赤魚の煮つけ 大豆入りひじき煮 玉葱の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌	赤魚 ひじき 大豆 油揚げ	米	人参 キャベツ ピーマン 人参 玉葱	ごはん ジョア	バームクーヘン	未802 以374
4	木	せんべい 牛乳	和風ハンバーグ 中華風酢の物 高野豆腐の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌	豚挽き肉 卵 豆腐 かにかまぼこ 高野豆腐	米 油 パン粉 春雨	人参 玉葱 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん 牛乳	ポテトクッキー	未725 以528
5	金	ビスケット 牛乳	鰯のうめ風味天ぷら 南瓜の含め煮 いちご すまし汁	塩 醤油 砂糖 だし汁 味噌	鰯 卵 わかめ かまぼこ	米 小麦粉 油	梅干し 南瓜 えのき 三つ葉 いちご	ごはん 牛乳	ココア蒸しパン	未591 以368
6	土	クッキー 牛乳	親子煮 わかめスープ 牛乳	だし汁 味噌 醤油 砂糖	鶏もも肉 卵 わかめ	米 油 糸こん 白ごま	人参 玉葱 ピーマン 葱	ごはん 牛乳	ミニクリームパン	未658 以434
8	月	せんべい 牛乳	エビシユウマイ 春雨サラダ 大根の味噌汁 みかん	醤油 塩 醤油 砂糖 酢油 だし汁 味噌	えび はんぺん かにかまぼこ	米 シュウマイの皮 春雨	玉葱 人参 きゅうり コーン 人参 大根	ごはん 牛乳	人参ケーキ	未608 以389
9	火	ビスケット 牛乳	松風焼き ほうれん草のお浸し じゃが芋の味噌汁	味噌 砂糖 だし汁 味噌	鶏ひき肉 卵 かまぼこ	米 パン粉 白ごま じゃがいも	玉葱 人参 ほうれん草 人参	ごはん 牛乳	豆乳蒸しパン	未683 以492
10	水	クッキー 牛乳	お弁当の日 豆腐の味噌汁 みかん 酢豚 キャベツ煮 大根の味噌汁	だし汁 味噌 ケチャップ ソース 醤油 みりん 砂糖 だし汁 味噌	豆腐 わかめ 豚もも肉 油揚げ かまぼこ		ねぎ 生薑 人参 玉葱 いちご ピーマン 人参 玉葱	お弁当 牛乳	アップルパイ	未415 以320
12	金	せんべい 牛乳	きょうざ すき豆布の煮物 麴の味噌汁	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢油 だし汁 味噌	豆腐 わかめ 油揚げ かまぼこ	米 じゃがいも 片栗粉	ねぎ 生薑 人参 玉葱 いちご ピーマン 人参 玉葱	ごはん 牛乳	カレー肉まん	未843 以484
13	土	ビスケット 牛乳	麻婆豆腐 卵スープ 牛乳	醤油 みりん だし汁 味噌	豚挽き肉 豆腐 卵	米 片栗粉 白ごま	人参 玉葱 生薑 ピーマン ねぎ	ごはん 牛乳	バターロール ジュース	未686 以462
15	月	クッキー 牛乳	ぎょうざ 揚げ団子のピーマンかけ ポテトサラダ 玉葱のスープ みかん	醤油 醤油 みりん 砂糖 だし汁 味噌	ぎょうざ 油揚げ かまぼこ 昆布 わかめ	米 糸こん 麴	人参 ピーマン 人参 玉葱	ごはん 牛乳	ゼリー せんべい	未516 以372
16	火	せんべい 牛乳	鯉の南蛮漬け ほうれん草のなめ煮あえ 豆腐の味噌汁	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢油 だし汁 味噌	鯉 かまぼこ 豆腐 わかめ	米 油 小麦粉	人参 人参 ほうれん草 えのき茸 ねぎ	ごはん 牛乳	ヨーグルトケーキ	未622 以426
17	水	ビスケット 牛乳 保育参観	揚げ団子のピーマンかけ ポテトサラダ 玉葱のスープ みかん	ケチャップ コンソメ 塩 醤油 砂糖 酢油	鶏ひき肉 ひじき 卵 鶏ハム	米 油 じゃがいも	人参 いちご 赤、黄、青、ピーマン 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん 牛乳	ほうれん草と チーズの蒸しパン 牛乳	未743 以532
18	木	クッキー 牛乳 誕生会	ツナスパゲッティ にんじんスープ オムレツ ブロッコリーサラダ いちご	ケチャップ コンソメ 塩 醤油 砂糖 酢油	シーチキン 牛乳 生クリーム ベーコン 卵 ハム	スパゲティー	玉葱 トマト にんにく ピーマン 人参 玉葱 パセリ 人参 玉葱 ピーマン 人参 ブロッコリー コーン いちご	ごはん 牛乳	ケーキ 牛乳 スパ ゲティ	未827 以617
19	金	せんべい 牛乳	カレー 福神漬け みかん	カレールー	豚バラ肉	米 油 じゃがいも	人参 玉葱 グリンピース みかん	ごはん ビスケット	プリン	未606 以378
20	土	ビスケット 牛乳	肉じゃが 玉葱の味噌汁 牛乳	醤油 砂糖 だし汁 味噌	豚バラ肉	米 油 じゃがいも	人参 玉葱 グリンピース 人参 玉葱	ごはん ジュース	カスタードパイ	未634 以405
22	月	クッキー 牛乳	麦わりロールストチキン ミモザサラダ 白菜の味噌汁	ケチャップ ソース 醤油 砂糖 酢油 だし汁 味噌	鶏もも肉 卵	米	にんにく 生薑 玉葱 人参 きゅうり キャベツ 人参 白菜	ごはん 芋団子汁		未660 以472
23	火	せんべい 牛乳	ぶりの照り焼き ほうれん草のお浸し 豆腐の味噌汁 みかん	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢油 だし汁 味噌	ぶり かつお節 豆腐 わかめ	米	人参 ほうれん草 ねぎ みかん	ごはん 牛乳	野菜蒸しパン	未642 以431
24	水	ビスケット 牛乳	ポークビーンズ カリフラワーのカレー炒め 玉葱の味噌汁	ケチャップ コンソメ カレー粉 だし汁 味噌	豚肩ロース ベーコン	米 油 じゃがいも	人参 玉葱 大豆 人参 カリフラワー 人参 玉葱	ごはん ジョア せんべい	バナナ	未622 以377
25	木	クッキー 牛乳	マカロニグラタン 野菜サラダ じゃが芋スープ	塩 コシウ 醤油 砂糖 酢油 コンソメ	ベーコン 牛乳 かにかまぼこ ベーコン 牛乳	米粉チーズ マカロニ パン粉 じゃがいも	人参 玉葱 パセリ 人参 きゅうり キャベツ コーン 玉葱	ごはん 牛乳	梅クッキー	未702 以502
26	金	せんべい 牛乳	鯉の野菜あんかけ ブロッコリーのおかか和え 大根の味噌汁	醤油 砂糖 酢油 だし汁 味噌	鯉 かつお節	米 油	人参 玉葱 えのき ピーマン 生薑 人参 ブロッコリー 人参 大根	ごはん 牛乳	ヨーグルト せんべい	未490 以305
27	土	ビスケット 牛乳	コーンシチュー 牛乳 みかん	だし汁 味噌 シチュールー	鶏もも肉	米 じゃがいも 油	人参 玉葱 コーン グリンピース みかん	ごはん ジュース	ミニアンパン	未721 以481
29	月	クッキー 牛乳	ひじき入り卵焼き 切り干し大根の煮物 じゃが芋の味噌汁	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢油 だし汁 味噌	ひじき 卵 油揚げ	米 じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン 人参 切り干し大根 人参	ごはん ジュース	カステラ	未653 以431

節分と大豆

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことをいいます。それが現在は立春の前の日(2月3日頃)の節分が行事として残ったとされています。この日は、「鬼は外」などといった言いながらまいて、災いや邪氣に見立てた鬼を追い払います。また、自分の年の数(またはプラス1個)を食べると、病氣にならないといわれています。

このような、日本の伝承行事を子供たちにも伝え、大切にしていきたいですね。

