



2月 献立表



献 第 11 号
令和3年1月25日
わかさ中央こども園

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて欲しい食品
節分	1 月	ごはん、イワシの梅煮 おひたし、具だくさん汁	イワシ、梅干し、かつお節、もやし、ほうれん草 人参、コーン、かぼちゃ、じゃが芋、玉葱、大根 油揚げ、豆腐	フルーツムース ✿	527	肉類
	2 火	おにかレー、ビーンズサラダ わかめスープ	豚挽肉、玉葱、人参、レーズン、グリーンピース 竹輪、福神漬け、とんがりコーン、海苔、大豆 きゅうり、コーン、ツナ缶、ひじき、わかめ、豆腐	麩菓子 お茶	428	魚介類
	3 水	ちゃんぽんうどん、ピザ風ポテト オレンジ	うどん、豚肉、むき海老、人参、竹の子水煮、長葱 もやし、じゃが芋、ピーマン、豚挽肉、チーズ	じゃこサンド 牛乳 ✿	427	きのこ類
4 木	玄米ごはん かぼちゃと豆のコロッケ しょうゆフレンチ、ミルクスープ	かぼちゃ、豚挽肉、玉葱、大豆、キャベツ、人参 きゅうり、アラスカ、みかん缶、ほうれん草 白菜、じゃが芋、小松菜、かぶ、コーン、ベーコン	米菓 ヤクルト	511	卵	
5 金	鶏たま丼、野菜の磯香あえ なめこ汁	鶏肉、玉葱、人参、しらたき、卵、ほうれん草 もやし、昆布、海苔、なめこ、豆腐、長葱	手作りクレープ スキムミルク✿	544	芋類	
8 月	うめちりごはん ほうれん草の白あえ ほうとう	ゆかり、しらす干し、青じそ、ほうれん草、人参 豆腐、つきこん、ほうとう、大根、油揚げ、鶏肉 かぼちゃ、長葱	フナドッグ お茶 ✿	455	乳・乳製品	
9 火	ごはん、鮭の甘酢あんかけ ごまあえ、旬野菜の味噌汁	鮭、もやし、ほうれん草、コーン、里芋、厚揚げ 大根、人参、ごぼう、長葱	みかんゼリー ✿	558	海藻類	
10 水	和風スパゲティ、ツナサラダ コンソメスープ	スパゲティ、ベーコン、人参、玉葱、えのきたけ しめじ、マッシュルーム缶、ツナ缶、キャベツ きゅうり、コーン、ベーコン、小松菜、長葱	スティックパン 牛乳	442	豆・大豆製品	
11 木	建国記念の日					
12 金	スタミナ丼、おかかあえ 小松菜の味噌汁	豚肉、人参、玉葱、ピーマン、もやし、ほうれん草 コーン、長葱、小松菜、えのきたけ、豆腐	ココア蒸しパン スキムミルク✿	507	魚介類	
15 月	鶏ごぼうごはん 切り干し大根サラダ、えのき汁	鶏肉、人参、ごぼう、切り干し大根、きゅうり ツナ缶、卵、えのきたけ、わかめ、油揚げ、長葱	バナナ	453	緑黄色野菜	
16 火	ごはん、サンマの蒲焼き 三色おひたし、わかめ汁	サンマ、ほうれん草、ひじき、もやし、ハム、豆腐 わかめ、長葱	豆乳フリン ✿	519	肉類	
17 水	チャウダー麺、しゅうまい ナムル	中華麺、キャベツ、もやし、人参、ベーコン、長葱 コーン、むき海老、きゅうり、ハム、ほうれん草	クリームパン 牛乳	585	果物	
誕生会	18 木	玄米ごはん、煮込みハンバーグ フレンチサラダ イタリアンスープ	豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、トマト、キャベツ、ハム きゅうり、コーン、レーズン、みかん缶、ベーコン 人参、卵、粉チーズ	ロールケーキ お茶	593	豆・大豆製品
	19 金	春雨丼、わかめとツナのあえもの 青菜とコーンのスープ	春雨、豚挽肉、ピーマン、人参、干し椎茸、わかめ ツナ缶、きゅうり、キャベツ、みかん缶、青菜 ベーコン、コーン、クリームコーン、じゃが芋	源氏パイ スキムミルク	568	卵
22 月	ごはん、昆布ふりかけ カレー風味肉じゃが 野菜の香味あえ、お茶	しらす干し、刻み昆布、かつお節、青のり、豚肉 じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、干し椎茸 車麩、しらたき、もやし、ほうれん草、卵	アップルポンチ ✿	418	乳・乳製品	
23 火	天皇誕生日					
24 水	イタリアン風焼きそば さっぱりサラダ、たまごスープ	焼きそば、もやし、キャベツ、豚挽肉、鶏挽肉 玉葱、人参、コーン、きゅうり、アラスカ、卵 きくらげ、小松菜、長葱	きなこ揚げパン 牛乳 ✿	553	果物	
25 木	玄米ごはん、油淋鶏 ひじきサラダ、春雨スープ	鶏肉、長葱、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参 コーン、ハム、春雨、ニラ、きくらげ、長葱	ヨーグルト	428	芋類	
26 金	野沢菜納豆ごはん、ごま酢あえ すいとん汁	納豆、野沢菜、人参、もやし、きゅうり、わかめ すいとん、鶏肉、油揚げ、大根、里芋、しめじ	フルーツゼリー ✿	487	魚介類	

✿マークは手作りおやつの日です。



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わるいとされているため、必ず炒った大豆を使います。鬼役になったり、豆を投げる役になったり「鬼は外、福は内」と声を出して楽しんで下さい。



すごいぞ、大豆パワー！

大豆は「畑の肉」と言われているように、たんぱく質やビタミン類が豊富で、食物繊維やカリウム、カルシウム、お腹の調子を整えるオリゴ糖など健康を支える栄養や成分がたくさん含まれています。大豆そのものより納豆、豆腐、油揚げ、味噌などの加工食品を摂ることが多いと思います。大豆や加工品を上手に使って、成長期の子供達には積極的に摂らせてあげたいですね。

