



2月 献立表



献 第 11 号
令和4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	
1	火	ごはん、かぼちゃと豆のコロッケ ごまだれサラダ イタリアンスープ	かぼちゃ、豚挽肉、玉葱、大豆、鶏ささみ、人参 キャベツ、きゅうり、もやし、ベーコン、卵 チーズ、パン粉	オーブンリッツ スキムミルク*	514	きのこ類	
節分	2	水	ちゃんぽんうどん じゃがじゃこサラダ、果物	うどん、豚肉、むき海老、人参、たけのこ水煮 キャベツ、もやし、じゃが芋、しらす干し	ひじきトースト 牛乳*	466	緑黄色野菜
	3	木	おにかレー、ごぼうサラダ わかめスープ	豚挽肉、玉葱、人参、レーズン、マッシュルーム缶 とんがりコーン、竹輪、グリーンピース、福神漬 海苔、ごぼう、きゅうり、ツナ缶、わかめ、豆腐	豆天 お茶*	518	乳・乳製品
	4	金	麻婆厚揚げ丼、パンサンスー 小松菜の味噌汁	厚揚げ、豚挽肉、干し椎茸、たけのこ水煮、人参 玉葱、春雨、キャベツ、きゅうり、ハム、コーン みかん缶、卵、小松菜、油揚げ、えのきたけ、長葱	ウエハース スキムミルク	557	芋類
7	月	ごはん、ミートボールの酢豚風 バンバンジー、お茶	ミートボール、玉葱、人参、じゃが芋、うずら卵缶 干し椎茸、ピーマン、パイン缶、鶏ささみ きゅうり、キャベツ、そうめん	カルピスポンチ *	555	海藻類	
8	火	梅ひじきごはん、打ち豆入り煮菜 すいとん	ゆかり、ひじき、体菜、大根、人参、打ち豆 油揚げ、すいとん、鶏肉、小松菜、里芋、しめじ	米菓 甘酒	485	魚介類	
9	水	チャウダー麺、ナムル 焼きギョウザ	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、ほうれん草、ハム	フルーツサンド 牛乳*	548	豆・大豆製品	
10	木	玄米ごはん、サンマの蒲焼き ごまあえ、なめこ汁	サンマ、もやし、ほうれん草、コーン、なめこ 人参、豆腐、長葱	みかんゼリー *	536	肉類	
11	金	建国記念の日					
14	月	海老ピラフ、しょうゆフレンチ ホワイトシチュー	むき海老、玉葱、ピーマン、マッシュルーム缶 人参、キャベツ、アラスカ、ほうれん草、みかん缶 きゅうり、ベーコン、じゃが芋、コーン、マカロニ	ココア蒸しパン スキムミルク*	526	果物	
15	火	ごはん、ししゃもの磯辺揚げ おひたし、ちゃんこ風汁	ししゃも、青のり、もやし、ほうれん草、人参 コーン、キャベツ、ニラ、油揚げ、玉葱、豆腐 肉団子、えのきたけ	バナナ	553	乳・乳製品	
16	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、じゃが芋、小松菜	きなこ揚げパン 牛乳*	456	海藻類	
17	木	玄米ごはん、鶏のから揚げ 三色おひたし、そうめん汁	鶏肉、ほうれん草、ひじき、もやし、ハム そうめん、干し椎茸、人参、なると、小松菜	ビスケット スキムミルク	535	卵	
18	金	ビビンバ丼、おかかあえ すまし汁	豚挽肉、しらす干し、もやし、きゅうり、人参、卵 ほうれん草、コーン、なると、わかめ、豆腐、長葱	するめ お茶	425	きのこ類	
誕生会	21	月	ごはん、海苔の佃煮 野菜の香味あえ カレー風味肉じゃが、お茶	海苔、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 しらす干し、卵	ヨーグルト	420	豆・大豆製品
	22	火	ごはん、煮込みハンバーグ フレンチサラダ、ミルクスープ	豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、トマト缶、キャベツ、ハム きゅうり、コーン、じゃが芋、ベーコン、人参	フルーツパフェ *	558	魚介類
23	水	天皇誕生日					
24	木	玄米ごはん、鮭のつけ焼き ごま味噌あえ、どさんこ汁	鮭、長葱、もやし、ほうれん草、人参、コーン 豚肉、じゃが芋、わかめ、豆腐	りんご蒸しパン 牛乳*	528	卵	
25	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、コーン 青菜、ベーコン、コーンクリーム、玉葱、じゃが芋	フルーツゼリー *	508	乳・乳製品	
28	月	野沢菜納豆ごはん 野菜のごま酢あえ、わかめ汁	納豆、野沢菜、人参、もやし、きゅうり、コーン ほうれん草、油揚げ、豆腐、わかめ、長葱	バームクーヘン スキムミルク	499	肉類	

*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、成長期の子ども達には積極的に摂らせてあげたいですね。

