



2月献立表



芳香稚草園



平成 27 年 1 月 30 日

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	
2	月	あぶ納豆ごはん、おかかあえ かきたま汁	納豆、人参、油揚げ、ほうれん草、コーン缶 もやし、卵、長葱	ツトアランスパン スキムミルク	530	海藻類	
3	火	ごはん、鶏肉のオーロラソース すき昆布サラダ、大根汁	鶏もも肉、刻み昆布、キャベツ、きゅうり、人参 竹輪、みかん缶、大根、油揚げ、長葱	みかんゼリー	584	緑黄色野菜	
4	水	節分ランチ			でんろく豆 お茶	637	魚介類
5	木	和風スパゲティー チキンサラダ 青菜とコーンのスープ	スパゲティ、ベーコン、人参、玉葱、しめじ えのきたけ、マッシュルーム缶、鶏ささみ、レタス きゅうり、コーン缶、青菜、じゃが芋	ココアの ブラマンジェ	439	豆・豆製品	
6	金	中華丼 甘酢あえ なめこ汁	豚肉、かまぼこ、むき海老、人参、白菜、きくらげ 竹の子水煮、うずらの卵缶、わかめ、きゅうり アラスカ、なめこ、豆腐、長葱	ミニクリームパン スキムミルク	615	果物	
9	月	豚丼、ピーナッツあえ えのき汁	豚肉、玉葱、しらたき、もやし、きゅうり、人参 ほうれん草、卵、えのきたけ、わかめ、油揚げ	ニアリカントッパ スキムミルク	512	乳・乳製品	
10	火	ゆかりごはん、三色おひたし ししやものスパイシー揚げ、豚汁	ししやも、ほうれん草、ひじき、ハム、豚肉、豆腐 白菜、しめじ、人参、しらたき、長葱、じゃが芋	フルーツポンチ	572	卵類	
11	水	建国記念日					
12	木	焼きそば タラモサラダ わかめスープ	焼きそば、豚肉、キャベツ、人参、玉葱、もやし ピーマン、じゃが芋、たらこ、きゅうり、コーン缶 わかめ、長葱、豆腐	菓子 スキムミルク	656	きのこ類	
13	金	海老ピラフ ごまだれサラダ ホワイトシチュー	むき海老、人参、玉葱、ピーマン、鶏ささみ キャベツ、きゅうり、もやし、ベーコン、じゃが芋 マッシュルーム缶、ほうれん草、コーン缶、マカロニ	チョコマフィン 牛乳	685	緑黄色野菜	
16	月	ポパイチャーハン もやしサラダ きのこ野菜の中華スープ	ほうれん草、しらす干し、干し海老、人参、玉葱 卵、もやし、きゅうり、コーン缶、キャベツ 竹の子水煮、なめこ、青菜	オープンリッツ スキムミルク	468	肉類	
17	火	ごはん、しめじ汁 魚の味噌マヨネーズ焼き わかめとツナのあえもの	しめじ、人参、小松菜、豆腐、しらたき、長葱 鮭、玉葱、わかめ、ツナ缶、きゅうり、キャベツ みかん缶	米粉の黒糖蒸しパン スキムミルク	513	芋類	
18	水	ちゃんぽんうどん ポテトのキッシュ スティックチーズ	うどん、豚肉、むき海老、人参、竹の子水煮 キャベツ、もやし、長葱、じゃが芋、ベーコン ほうれん草、玉葱、コーン缶、卵	フルーツサンド スキムミルク	483	海藻類	
19	木	麻婆白菜丼 アラスカときゅうりのあえもの わかめ汁	豚挽肉、白菜、人参、干し椎茸、竹の子水煮、にら 玉葱、アラスカ、きゅうり、もやし、えのきたけ 豆腐、わかめ、長葱	バナナ	655	魚介類	
20	金	わかめごはん、おからナゲット 切り干し大根サラダ、味噌汁	おから、鶏挽肉、切り干し大根、きゅうり、人参 ツナ缶、長葱、わかめ、豆腐、油揚げ	ホットケーキ スキムミルク	622	きのこ類	
23	月	鶏ごぼうごはん おひたし 白菜と肉団子のスープ	鶏肉、人参、ごぼう、もやし、ほうれん草 コーン缶、ミートボール揚げ、白菜、竹の子水煮 干し椎茸、春雨、青菜	ミルクロールパン スキムミルク	522	果物	
24	火	ごはん、はんぺんのはさみ揚げ ツナサラダ、むらくも汁	はんぺん、チーズ、ハム、ツナ缶、レタス きゅうり、卵、人参、玉葱、チンゲン菜、ベーコン	フルーツパフェ	582	海藻類	
25	水	しょうゆラーメン しゅうまい バンバンジー	中華麺、メンマ水煮、ほうれん草、なると、長葱 チャーシュー、コーン缶、鶏ささみ、きゅうり レタス、人参、そうめん	米菓 スキムミルク	601	卵類	
26	木	親子丼 ごま酢あえ 麩のすまし汁	鶏肉、卵、玉葱、干し椎茸、竹の子水煮、人参 しらたき、グリーンピース、もやし、きゅうり わかめ、花麩、なると、えのきたけ、長葱	ムースゼリー	455	芋類	
27	金	シーフードカレー、ポイル野菜 アーモンドフィッシュ、お茶	シーフードミックス、じゃが芋、玉葱、人参 キャベツ、きゅうり、コーン缶、ハム	たまごサンド スキムミルク	695	緑黄色野菜	

☆節分と豆まき

2月3日の節分には、「鬼は外、福は内!」と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べるといふ風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病氣、災害などの悪いことをあらわしています。豆を食べるのは健康(まめ)に暮らせるようにという縁起によるものです。豆まきに使う大豆は「細の肉」ともいわれています。からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材で、豆腐、油揚げ、味噌、豆乳、きなこ、おからなどさまざまな製品に調理加工されています。大豆製品は栄養満点で消化吸収もよいので、給食でもいろいろなメニューに取り入れています。

節分ランチ

・オニカレー ・ごまあえ ・ふわふわスープ ・いちご

お楽しみに〜♪

