



# 2月献立表

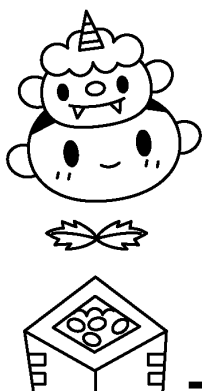


# 芳香稚草園



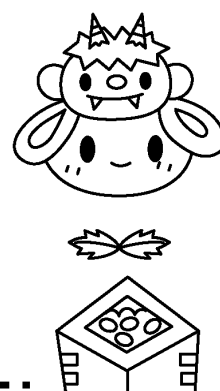
# 平成31年1月31日

日	曜	献立	材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて欲しい食品	
1	金	オニドライカレー ビーンズサラダ ふわふわスープ、果物	豚肉、玉葱、人参、レーズン、マッシュルーム缶、竹輪 大豆水煮、きゅうり、ツナ缶、ひじき、卵、ベーコン わかめ、りんご	以上児：味噌大豆 未満児：米菓 お茶	568	芋類	
4	月	ツナそぼろごはん ごま和え、きのこ汁	ツナ缶、卵、グリーンピース、もやし、ほうれん草、人参 なめこ、しめじ、えのきたけ、鶏肉、油揚げ、豆腐	バタークッキー スキムミルク	559	海藻類	
5	火	ごはん、回鍋肉 春雨サラダ、わかめスープ	豚肉、キャベツ、玉葱、にら、春雨、人参、きゅうり ハム、みかん、わかめ、長葱、豆腐	ムースゼリー	410	魚介類	
6	水	塩ラーメン、シュウマイ ナムル	中華麺、ベーコン、もやし、玉葱、人参、わかめ、コーン メンマ水煮、きゅうり、ほうれん草、アラスカ、みかん	ドーナツ スキムミルク	533	豆・大豆製品	
7	木	ごはん、白身魚フライ フレンチサラダ イタリアンスープ	白身魚、キャベツ、きゅうり、コーン、レーズン、ハム みかん、ベーコン、人参、玉葱、卵、粉チーズ	ヨーグルト和え	482	きのこ類	
8	金	豚丼、さっぱり梅和え 味噌汁	豚肉、玉葱、しらたき、小松菜、白菜、人参、長葱 キャベツ、豆腐、油揚げ	米菓 甘酒	520	果物	
11	月	<b>建国記念日</b>					
12	火	梅おかかごはん 千草和え、鶏ごぼう汁	梅干し、キャベツ、人参、ほうれん草、もやし、かまぼこ 鶏肉、ごぼう、えのきたけ、油揚げ、長葱	ウエハース スキムミルク	478	芋類	
13	水	キャベツとウィンナーのスパゲティー パンプキンサラダ あさりと野菜のスープ	スパゲティー、キャベツ、ウィンナー、玉葱、南瓜 ハム、チーズ、きゅうり、人参、あさり、ほうれん草	セサミトースト スキムミルク	471	緑黄色野菜	
14	木	ごはん、はんぺんチーズ揚げ ごま味噌和え、三平汁	はんぺん、チーズ、もやし、ほうれん草、人参、コーン 鮭、大根、白菜、長葱、小松菜	コアカップ ケーキ 牛乳	591	果物	
15	金	麻婆生揚げ丼 しめじとほうれん草のおひたし 麩のすまし汁	生揚げ、豚肉、竹の子水煮、玉葱、人参、ほうれん草 しめじ、ツナ缶、花麩、なると、えのきたけ、長葱	マシマおこし スキムミルク	583	淡色野菜	
18	月	ごはん、 ミートボール酢豚風煮 バンサンスー、お茶	ミートボール、玉葱、人参、竹の子水煮、パイ、ピーマン 春雨、キャベツ、きゅうり、ハム、卵、みかん	オパールヴァン 牛乳	562	豆・大豆製品	
19	火	ごはん、竹輪のツナマヨ焼き おひたし、豆乳味噌汁	竹輪、ツナ缶、チーズ、もやし、ほうれん草、人参 じゃが芋、大根、しめじ、小松菜、豆腐、油揚げ	フルーツポンチ	479	卵類	
20	水	五目うどん じゃがじゃこサラダ フルーツプリン	うどん、鶏肉、人参、長葱、かまぼこ、ほうれん草 油揚げ、じゃが芋、しらす干し、きゅうり	ミニクリームパン スキムミルク	592	淡色野菜	
21	木	ごはん、鯖の味噌煮 野菜の香味和え、しめじ汁	鯖、もやし、ほうれん草、しらす干し、人参、卵 しめじ、小松菜、豆腐、しらたき、長葱	りんごゼリー	450	肉類	
22	金	あぶ納豆ごはん、ごま酢和え どさんこ汁	納豆、油揚げ、人参、刻み昆布、もやし、きゅうり わかめ、豚肉、じゃが芋、豆腐、コーン	バナナ	532	緑黄色野菜	
25	月	和風ピラフ カリッと大根サラダ むらくも汁	しめじ、えのきたけ、干し椎茸、人参、ごぼう 玉葱、大根、水菜、もやし、しらす干し、卵 ベーコン、チンゲン菜	菓子 スキムミルク	515	果物	
26	火	ごはん 生揚げのオイスターソース炒め しらす和え、わかめ汁	豚肉、生揚げ、大根、人参、小松菜、きくらげ、みかん キャベツ、きゅうり、しらす干し、豆腐、わかめ、長葱	豆乳杏仁豆腐	434	芋類	
27	水	海鮮焼きそば さっぱり和え 白菜と肉団子のスープ	焼きそば、シーフードミックス、竹の子水煮、人参 ピーマン、干し椎茸、長葱、きゅうり、大根、肉団子 白菜、しめじ、小松菜	バームクーヘン スキムミルク	512	海藻類	
28	木	ごはん 鶏肉のマーマレードジャム煮 おかか和え、豆腐汁	鶏肉、ほうれん草、もやし、人参、コーン、豆腐 わかめ、長葱	米菓 お茶	479	きのこ類	



## 節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった「鬼」に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってみたいものですね。



**ウメ**  
ウメのことわざ  
「梅はその日の難のがれ」朝食で梅干しを食べれば、その日を無事に過ごせるという意味。梅干しには殺菌作用と、疲れをとる効果があります。  
「梅干しは三毒を消す」梅干しは「食物の毒、血の毒、水の毒」の「三毒」を消す作用があるという言い伝え。梅干しは食中毒・水あたりにも効果を発揮します。