



# 2月の献立



令和4年度

吉岡町第四保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	おせんべい	さば塩焼 大豆の五目煮 切干大根の味噌汁 キャンディチーズ 牛乳	マシュマロサンド 麦茶	ハードビスケット 精白米 濃口しょうゆ 顆粒和風だし 砂糖 甘みそ かつおだし にぼし リッツ マシュマロ いちごジャム 麦茶	さば塩焼 大豆 さつま揚げ油揚げプロセスチーズ 普通牛乳	さやえんどう にんじんごぼう切干しだいこん あさつき
2	木	ゴマビスケット	冬野菜カレー 大根の塩昆布和え ジョア みかん	カスタードプリン ㊦	ビスケット ご飯 カレールー 福神漬 塩昆布 いらりごま 浅漬けの素	若鶏もも ジョア 普通牛乳	にんじん たまねぎ れんこん だいこんみかん
3	金	クラッカー	ちらし寿司 エビフライ えのきとわかめのすまし汁 牛乳	恵方巻パン 麦茶	クラッカー 精白米 すしのこ 焼きのり 調合油 中濃ソース 顆粒和風だし 食塩 濃口しょうゆ 食パン いちごジャム ブルーベリージャム 麦茶	鶏糸卵味付けいなり エビフライ 蒸しかまぼこ 普通牛乳	きゅうり れんこん にんじんえのきたけ カットわかめ
4	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーオレンジ	しょうゆせんべい 焼きそば種 中濃ソース 調合油 ミニゼリー		にんじん りょくとうもやし キャベツ
6	月	クラッカー	ソースヒレカツ ゆかり和え2 キャベツと厚揚げ味噌汁 牛乳	♡パイ 麦茶	クラッカー 精白米 パン粉 薄力粉 調合油 中濃ソース ゆかり 豆みそ にぼし かつおだし パイ皮 グラニュー糖 麦茶	ふたヒレ 生揚げ普通牛乳	りょくとうもやし きゅうり にんじん キャベツ にんじん
7	火	クッキー	トマトソースオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	冷やし豆腐団子 麦茶	クッキー 精白米 ホールトマト マカロニ マヨネーズ 食塩 ブイヨンドんご粉 砂糖 濃口しょうゆ 片栗粉 麦茶	オムレツまぐろ油漬缶詰 ベーコン 普通牛乳 木綿豆腐	エリンギ ほうれんそう きゅうり にんじん たまねぎ
8	水	おせんべい	ご飯 鶏のコーンフレーク焼き ブロッコリーの三色サラダ 豆苗のスープ 牛乳	アップルケーキ 麦茶	せんべい 精白米 濃口しょうゆ にんにく 砂糖 マヨネーズ コーンフレーク フレンチドレッシング コンソメ 食塩 緑豆はるさめ ホットケーキミックス リンゴ ジュース 麦茶	鶏もも 普通牛乳	ブロッコリー にんじんスイートコーン トウモロコシ たまねぎりんご缶詰
9	木	おせんべい	タラの磯辺揚げ 白菜サラダ 豆腐と油揚げの味噌汁 牛乳	ばななクレープ 麦茶	せんべい 精白米 天ぷら粉 あおりのり 調合油 フレンチドレッシング 甘みそ かつおだし にぼし クレープ ホイップクリーム 麦茶	すけとうらら ベーコン 木綿豆腐 油揚げ 普通牛乳	はくさい きゅうり にんじんたまねぎ 糸みつば ナナ
10	金	ミニゼリーぶどう	ほうれん草のクリームパスタ 豆サラダ りんご 麦茶	フルーチェ	ミニゼリー スバゲティコンソメ 食塩 クリームシチュールー 穀物酢 砂糖 調合油 りんご 麦茶 フルーチェ	さけ 調整豆乳パルメザンチーズ 生クリーム 普通牛乳	ぶなしめじ ほうれんそう たまねぎ ミックスピーズ 大豆 きゅうり にんじん スイートコーン
11	土	おせんべい	ためきうどん	ミニゼリーぶどう	せんべい うどん めんつゆ ミニゼリー	揚げ玉 蒸しかまぼこ	乾わかめ 長ねぎ
13	月	ゼリー	チンジャオロース ブロッコリーの中華和え 中華スープ キャンディチーズ 牛乳	セサミクッキー 麦茶	クッキー 精白米 調合油 チンジャオ 濃口しょうゆ 穀物酢 砂糖 緑豆はるさめ 中華だし ごま 薄力粉 麦茶	豚肉 まぐろ油漬缶詰 かまぼこ プロセスチーズ 普通牛乳調整豆乳	青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ たけのこ水煮缶詰 りょくとうもやし にんじん ブロッコリー えのきたけ 長ねぎ
14	火	おせんべい	エビカツバーガー きゃべつサラダ 押し麦入りミネストローネ ジョア	ココアプリン ㊦	せんべい ロールパン お好み焼きソース フレンチドレッシング トマトケチャップ ホールトマト コンソメ 押麦 プリン ビューココア	エビカツロースハム ベーコン ジョア 普通牛乳 ホイップクリーム	キャベツ きゅうり にんじんたまねぎ パセリ ぶなしめじ いちご
15	水	おせんべい	鯖のゴマみそ焼き 切干し大根煮 すまし汁 牛乳	カレーポップコーン 麦茶	せんべい 精白米 砂糖 濃口しょうゆ 甘みそ いらりごま 調合油 釜焼きごま かつおだし にぼし ポップコーン 食塩 カレー粉 麦茶	さばさつま揚げ油揚げ 普通牛乳	切干しだいこん 生しいたけ にんじんえのきたけ 糸みつば
16	木	ミニゼリーぶどう	しょうが焼き マロニーサラダ もずく汁 牛乳	黒糖饅頭 麦茶	ミニゼリー 精白米 調合油 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 風調味料 マロニー マヨネーズ 塩シヨウ めんつゆ おきなわもずく かつおだし 食塩 麦茶	ふたかたロース まぐろ油漬缶詰 蒸しかまぼこ 普通牛乳	たまねぎ おろししょうが きゅうり にんじん 糸みつば
17	金	ゴマビスケット	煮込み風うどん 野菜かき揚げ みかん 牛乳	たこやき 麦茶	クッキー うどん かつおだし 濃口しょうゆ めんつゆ 顆粒和風だし たこ焼き 濃厚ソース かつお節 麦茶	鶏むね 野菜かき揚げ普通牛乳	はくさい ぶなしめじ だいこん にんじん 長ねぎ みかん
18	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーオレンジ	しょうゆせんべい 焼きそば種 中濃ソース 調合油 ミニゼリー		にんじん りょくとうもやし キャベツ
20	月	おせんべい	カレーの照り焼き 海苔和え きのこの味噌汁 牛乳	かぼちゃコロッケ 麦茶	せんべい 精白米 濃口しょうゆ みりん 風調味料 砂糖ほしのり めんつゆ 甘みそ にぼし かつおだし 調合油 中濃ソース 麦茶	まがれい普通牛乳 かぼちゃコロッケ	ぶなしめじ えのきたけ 生しいたけ 長ねぎこまつな りょくとうもやし にんじん
21	火	クッキー	チャーハン 餃子 パンサンスー 中華スープA 麦茶	イチゴムース ㊦	クッキー 精白米 食塩 鶏がらだし 濃口しょうゆ ごま油 緑豆はるさめ 穀物酢 砂糖 麦茶 粉寒天	焼き豚 なるとぎょうざ 生クリーム	たまねぎ 長ねぎきゅうり にんじん 生しいたけ カットわかめ いちごレモン果汁
22	水	おせんべい	ヤンニョムチキン風 かみかみ海藻サラダ ならスープ 牛乳	もちもちチーズパン ㊦ 麦茶	せんべい 精白米 マドカケチャップ 濃口しょうゆ みりん 風調味料 砂糖 おろしにんにく ごま油 レンチン粉 鶏がらだし ホットケーキミックス 白玉粉 調合油 粉寒天	鶏もも しらす普通牛乳パルメザンチーズ	カットわかめ 切干しだいこん にんじん なら たまねぎ 長ねぎ スイートコーン
24	金	おせんべい	ミートソースパスタ レンコンのデリ風サラダ みかん 牛乳	のりしおポテト 麦茶	お好み焼きソース トマトソース ホールトマト 調合油 塩シヨウ 砂糖 乾ひじき めんつゆ マヨネーズ みかん 麦茶 トマトペースト 食塩 寒天	ふたひき肉パルメザンチーズ まぐろ油漬缶詰	にんじん たまねぎ ぶなしめじ れんこん
25	土	おせんべい	きつねうどん	ミニゼリーりんご	せんべい うどん めんつゆ ミニゼリー	味付けいなり	長ねぎ にんじん ほうれんそう
27	月	季節の野菜	回鍋肉 春雨サラダ ワンタンスープ キャンディチーズ 牛乳	フルーツ杏仁豆腐風	精白米 ごま油 豆みそ 砂糖 濃口しょうゆ 緑豆はるさめ 食塩 穀物酢 ごま ワンタンの皮 中華だし いらりごま ミックスフルーツ 粉寒天	ふたかたロース ロースハム 鶏糸卵 プロセスチーズ 普通牛乳 調整豆乳	キャベツもやし きゅうり ぶたひき肉 生しいたけ りょくとうもやし あさつき
28	火	ゴマビスケット	鮭寿司 塩唐揚げ ポテトサラダ 豆腐としめじのすまし汁 牛乳	ロールケーキ ㊦ 麦茶	せんべい 精白米 濃口しょうゆ にんにく 砂糖 濃口しょうゆ 甘みそ いらりごま 調合油 マヨネーズ かつおだし 濃口しょうゆ にぼし ホットケーキミックス 有塩マーガリン グラニュー糖 麦茶	さけ 若鶏もも ロースハム 木綿豆腐 普通牛乳 卵黄 ホイップクリーム	あさつきじゃがいも きゅうり にんじん 糸みつば ぶなしめじ ミックスフルーツ

以上児 エネルギー:561Kcal タンパク質:21.5g 脂質:18.6g カルシウム:243mg 鉄:2.6mg 塩分:1.8g

未満児 エネルギー:450Kcal タンパク質:17.5g 脂質:16.5g カルシウム:208mg 鉄:2.2mg 塩分:1.6g

◎献立は園の都合により変更することがあります。3時のおやつは手付

## 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悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

## 味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麹の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってきます。麹は主に「米麹」「麦麹」「豆麹」と3種類あり、地方によってこの麹を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんに、とても適したもののなのです。