

# 2月 献立表

2022年 2月



関口フェルマータ小規模保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○午前 ◎午後)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 火	ごはん 豚肉の香味炒め 小松菜とハムのサラダ 豆腐としめじのすまし汁	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎きつねおにぎり ◎麦茶	豚肉、木綿豆腐、牛乳、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、スイートコーン、ぶなしめじ、万能ねぎ	うるち米、調合油、上白糖、すりごま	おろししょうが、おろしにんにく、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、ハム、マヨドレ、かつお・昆布だし、食塩、クラッカー
2 水	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ じゃがいもコロコロサラダ さつまいもの味噌汁	○たべっこベビー ○牛乳 ◎ピザトースト ◎牛乳	たら、牛乳、ウインナーソーセージ、モツァレラチーズ	たまねぎ、しいたけ、スイートコーン、しょうがおろし、きゅうり、にんじん、こまつな	うるち米、かたくり粉、調合油、上白糖、じゃがいも、さつまいも、食パン	合成清酒、おろしにんにく、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、穀物酢、ハム、マヨドレ、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット
3 木	節分 鬼ごはん 鶏の唐揚げ ブロックとコーンのツナサラダ チンゲン菜スープ	○塩せんべい ○牛乳 ◎恵方巻き ◎麦茶	鶏ひき肉、鶏もも肉、ツナ缶、牛乳、さけフレーク、プロセスチーズ、ウインナーソーセージ	にんじん、干しぶどう、ブロッコリー、スイートコーン、チンゲンサイ、りょくとうもやし、きゅうり、焼きのり	うるち米、上白糖、かたくり粉、調合油、塩せんべい	合成清酒、こいくちしょうゆ、本みりん、おろししょうが、おろしにんにく、マヨドレ、鶏がらだし、食塩
4 金	リクエスト給食ごはん チーズハンバーグ お好みサラダ コーンクリームスープ オレンジ	○たべっこベビー ○牛乳 ◎のり塩ポテト ◎牛乳	牛ひき肉、豚ひき肉、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、キャベツ、スイートコーン、にんじん、トマト、パレンシアオレンジ、あおのり	うるち米、パン粉、調合油、上白糖、コーンフレーク、じゃがいも	水、食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、ハム、和風ドレッシング、マヨドレ、コーンクリームスープ、コンソメ、ハードビスケット
5 土	スパゲッティーナポリタン キャベツのコンソメスープ フルーツポンチ	○たべっこベビー ○牛乳 ◎ヨーグルト ◎麦茶	ベーコン、粉チーズ、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、キャベツ、みかん缶、白桃缶	スパゲッティ、調合油	食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、ハードビスケット
7 月	ごはん コーン入りつくね 里芋としめじの煮物 大根と油揚げの味噌汁	○アスパラガス ○牛乳 ◎アップルパイ ◎牛乳	鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、牛乳	たまねぎ、干しいたけ、スイートコーン、ぶなしめじ、こまつな、だいこん、乾燥わかめ、りんご、レモン	うるち米、パン粉、かたくり粉、上白糖、さといも、ぎょうざの皮、調合油	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット
8 火	ごはん 鮭のつけ焼き じゃがいもきんぴら 春雨とコーンの中華スープ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎レーズン蒸しパン ◎牛乳	さけ、牛乳、豆乳	ごぼう、にんじん、はくさい、スイートコーン、干しぶどう	うるち米、上白糖、調合油、じゃがいも、すりごま、緑豆はるさめ、薄力粉	こいくちしょうゆ、合成清酒、食塩、鶏がらだし、クラッカー、ベーキングパウダー
9 水	食パン 鶏肉のトマト煮 かぼちゃサラダ キャベツのコンソメスープ	○たべっこベビー ○牛乳 ◎カレーそぼろごはん ◎麦茶	鶏もも肉、牛乳、鶏ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、キャベツ、スイートコーン	食パン、調合油、じゃがいも、うるち米	トマトピューレー、鶏がらだし、ウスターソース、マヨドレ、うすくちしょうゆ、コンソメ、食塩、ハードビスケット、合成清酒、こいくちしょうゆ、本みりん、カレー粉
10 木	ごはん チンジャオロースー しらたきの中華風サラダ きのこ野菜のスープ	○アスパラガス ○牛乳 ◎豆腐ナゲット ◎牛乳	豚肉、牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐	赤ピーマン、青ピーマン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、ぶなしめじ、えのきたけ	うるち米、しらたき、上白糖、ごま油、すりごま、パン粉、調合油	合成清酒、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、ハム、穀物酢、ベーコン、コンソメ、食塩、ハードビスケット、トマトケチャップ
12 土	ツナチャーハン チンゲン菜の中華スープ みかん	○たべっこベビー ○牛乳 ◎星たべよせんべい ◎牛乳	ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、あおのり、チンゲンサイ、みかん	うるち米、調合油	合成清酒、こいくちしょうゆ、食塩、鶏がらだし、ハードビスケット、星たべよ
14 月	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 白菜とコーンの中華スープ	○塩せんべい ○牛乳 ◎ココアバナナケーキ ◎牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、調製豆乳、ホイップクリーム	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、りょくとうもやし、きゅうり、はくさい、スイートコーン、バナナ	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、はるさめ、塩せんべい、薄力粉、調合油	おろししょうが、食塩、米みそ、鶏がらだし、ハム、穀物酢、ベーキングパウダー、ビュウココア

15 火	食パン(手作り) ほうれん草とベーコンのグラタン じゃがいものコンソメスープ	○アスパラガス ○牛乳 ◎ほうれん草マフィン (コーン入り) ◎牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、プロセス チーズ、牛乳	にんじん、ほうれんそう、たまね ぎ、コーン缶	食パン、調合油、上白糖、ごま 油、じゃがいも、薄力粉	食塩、ベーコン、コンソメ、 ホワイトソース、ハードビ スケツト、ベーキングパウ ダー
16 水	ごはん かじきのカレー風味焼き ジャーマンポテト 油揚げと小松菜の味噌汁	○たべっこペビー ○牛乳 ◎にんじんブリッツ ◎牛乳	めかじき、油揚げ、牛乳、バル メザンチーズ	たまねぎ、にんじん、こまつな、 だいこん	うるち米、薄力粉、調合油、じゃ がいも、炒め油	食塩、合成清酒、カレー 粉、ベーコン、コンソメ、か つお・昆布だし、米みそ、 ハードビスケット
17 木	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き ベーコンと野菜のラタトゥイユ かぼちゃの豆乳スープ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎チャーハン(おやつ) ◎麦茶	鶏もも肉、調製豆乳、牛乳、豚 ひき肉	なす、トマト、たまねぎ、かぼ ちゃ、にんじん、青ピーマン、あ おのり	うるち米、パン粉、調合油、じゃ がいも、うるち米	食塩、パセリ、ベーコン、 おろしにんにく、トマトケ チャップ、水、コンソメ、ク ラッカー、合成清酒、こいく ちしょうゆ
18 金	ごはん 名古屋みそカツ 沖縄豆腐チャンプルー 熊本のっぺい汁	○アスパラガス ○牛乳 ◎沖縄サーターアンダ ギー ◎牛乳	豚もも肉、木綿豆腐、ツナ缶、 鶏もも肉、牛乳、絹ごし豆腐、き な粉	にんじん、たまねぎ、万能ね ぎ、かぼちゃ、だいこん、ごぼう	うるち米、薄力粉、パン粉、揚げ 油、上白糖、ごま油、さといも、 調合油、グラニュー糖	食塩、米みそ、本みりん、 水、こいくちしょうゆ、鶏が らだし、かつお・昆布だし、 合成清酒、ハードビスケッ ト、ベーキングパウダー
21 月	チキンカレー キャベツとベーコンのソテー バナナ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎アンパンマンビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 スイートコーン、バナナ	うるち米、じゃがいも、炒め油	カレールウ、ベーコン、コ ンソメ、クラッカー、ビス ケット
22 火	ごはん 肉じゃが ほうれん草ともやしの納豆和え キャベツと小松菜の味噌汁	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎クラッカーサンド(ブルー ベリー) ◎牛乳	豚もも肉、挽きわり納豆、かつ お節、油揚げ、牛乳	にんじん、たまねぎ、グリーン ピース、ほうれんそう、りょくとうもや し、キャベツ、こまつな、ブルー ベリージャム	うるち米、じゃがいも、調合油、 しらたき、上白糖	うすくちしょうゆ、本みり ん、こいくちしょうゆ、かつ お・昆布だし、米みそ、ク ラッカー
24 木	ツナカレーピラフ ミートボール キャベツのコンソメスープ	○アスパラガス ○牛乳 ◎スイートポテトケーキ ◎オレンジジュース	ツナ缶、豚ひき肉、牛ひき肉、 牛乳、調製豆乳、ホイップクリ ム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 オレンジジュース	うるち米、炒め油、食塩不使用 バター、かたくり粉、パン粉、調 合油、さつまいも、じゃがいも、 薄力粉、上白糖、いりごま	こいくちしょうゆ、カレー 粉、パセリ、水、食塩、トマ トケチャップ、ウスターソー ス、コンソメ、ハードビス ケット
25 金	ごはん さわらの西京焼き ひじきとじゃがいもの甘辛煮 きのこ汁	○塩せんべい ○牛乳 ◎コーンフレーククッキー ◎牛乳	さわら、ツナ缶、牛乳	にんじん、青ピーマン、干しひじ き、たまねぎ、しいたけ、えのき たけ、ぶなしめじ、干しぶどう	うるち米、上白糖、調合油、じゃ がいも、塩せんべい、コーンフ レーク、薄力粉、食塩不使用バ ター	米みそ、本みりん、合成清 酒、こいくちしょうゆ、食 塩、かつお・昆布だし
26 土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 キャベツの味噌汁 みかん	○アスパラガス ○牛乳 ◎りんごゼリー(市販) ◎牛乳	鶏ひき肉、厚揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、 キャベツ、ほうれんそう、みかん	うるち米、上白糖、かたくり粉、 調合油	水、うすくちしょうゆ、合成 清酒、かつお・昆布だし、 米みそ、ハードビスケッ ト、りんごゼリー(市販)
28 月	ごはん 酢鶏 れんこんのツナ和え ほうれん草とえのきのすまし汁	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎お好みおにぎり ◎麦茶	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳、さけ、 プロセスチーズ	にんじん、青ピーマン、たまね ぎ、干しいたけ、れんこん、ほ うれんそう、えのきたけ、スイ ートコーン	うるち米、かたくり粉、調合油、 上白糖	こいくちしょうゆ、合成清 酒、食塩、穀物酢、トマト ケチャップ、鶏がらだし、マ ヨドレ、かつお・昆布だし、 クラッカー

≪ 大豆のひみつ ≫

**節分とは？**

『季節を分ける』という  
意味があります。  
立春の前日だけでなく、  
元々は立夏・立秋・立  
冬の前日も節分と呼ん  
でいました。

**なぜ豆まきをするの？**

春を迎える節分は一年の  
始まりに等しく、災いを  
招く鬼が出現しやすいと  
考えられており、鬼を追  
い払うために豆まきが広  
まりました。

**なぜ炒った大豆なの？**

大豆は粒が大きく鬼を祓う  
のに最適であることや、  
『魔を滅する(魔滅:まめ)』  
に通じます。  
生の大豆は拾い忘れると芽  
が出て縁起が悪いため、  
炒った大豆を使います。

2月3日は節分です