



2月予定献立表



日	曜	調	献立名		予定材料		おやつ	
			主菜	副菜	主菜	副菜		
1	木	煮	魚の煮付け	切干大根の煮物・おこわ 味噌汁	赤魚	切干大根・人参・油揚げ・イゲン・菊・蒟蒻・干椎茸 南瓜	豆乳もち 牛乳	
2	金	🐱	☆おにさんプレート☆					おにケーキ カルピス
3	土		ミートスパゲティ・半月卵・ウインナー・レーズンロール・牛乳		牛ミンチ・玉葱・人参・しめじ・茄子・ピーマン・麵	卵・ウインナー・レーズンロール・牛乳	源氏パイ ヤクルト	
5	月	汁	煮込みうどん	レタスサラダ 若布 おにぎり	鶏肉・人参・玉葱・白菜・椎茸・白葱・蒲鉾・麵	レタス・人参・胡瓜・カニカマ 若布	きな粉トースト 牛乳	
6	火	焼	白身魚のいそべムニエル	ほうれん草のお浸し 味噌汁	白身魚	ほうれん草・人参・しらす 豆腐・なめこ	薩摩芋とごまのスティックケーキ 牛乳	
7	水	炒	牛肉とチンゲン菜のオイスターソース	ベーコンとじゃがいもの炒めもの スープ	牛肉・玉葱・人参・チンゲン菜・しめじ・エリンギ	ベーコン・パレイ・人参・コーン もずく・もやし	ちりめんマヨピザ 牛乳	
8	木	煮	おでん	れんこんきんぴら 味噌汁	鶏肉・ウインナー・卵・大根・蒲鉾・糸蒟蒻	蓮根・人参 小松菜・えのき	おふラスク 牛乳	
9	金	揚	山芋と蓮根のふわふわ揚げ	味噌マヨサラダ すまし汁	豚ミンチ・山芋・蓮根	ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン 大根・若布	お好み焼き 牛乳	
10	土		ジャーマンポテト・トマト・ブロッコリー・ロールパン・牛乳		鶏肉・玉葱・人参・パレイ・しめじ・ウインナー・卵・ピーマン	トマト・ブロッコリー・ロールパン・牛乳	バームクーヘン ヤクルト	
13	火	汁	豚汁	ひじきの煮付け・竹輪の磯辺揚げ	豚肉・玉葱・人参・白菜・椎茸・蒟蒻・薩摩芋・厚揚げ	ひじき・大豆・インゲン・人参・油揚げ・竹輪	フレンチトースト 牛乳	
14	水	汁	ハヤシライス	ポテトサラダ	牛肉・玉葱・人参・しめじ・マッシュルーム・ピーマン	パレイ・人参・胡瓜・ロースハム	ココアプリン 牛乳	
15	木	炒	プルコギビーフ	中華和え スープ	牛肉・玉葱・人参・もやし・菊・椎茸・ニラ	ほうれん草・人参・胡瓜・カニカマ 白菜・エリンギ	マカロニきな粉 牛乳	
16	金	揚	魚のタルタルソース添え	温野菜 味噌汁	赤魚・卵	南瓜・人参・胡瓜・パプリカ 茄子・しめじ	どら焼き 牛乳	
17	土		焼きうどん・卵炒め・あんぱんまんポテト・レーズンロール・牛乳		鶏肉・玉葱・人参・キャベツ・竹輪・もやし・ピーマン・麵	卵・パレイ・レーズンロール・牛乳	ビスコ ヤクルト	
19	月	汁	豆乳みそスープ	チンゲン菜ソテー・ししゃもの塩焼き	鶏肉・玉葱・人参・大根・しめじ・椎茸・薩摩芋	チンゲン菜・人参・竹輪・コーン・ししゃも	やさいサンド 牛乳	
20	火	汁	カレーライス	豆腐和え	豚肉・玉葱・人参・パレイ・茄子・ピーマン	豆腐・人参・胡瓜・若布	クリームチーズとあんこの春巻き 牛乳	
21	水	煮	牛肉のしぐれ煮	キャベツ和え 味噌汁	牛肉・玉葱・人参・牛蒡・糸蒟蒻・椎茸	キャベツ・人参・胡瓜・しらす とろろ昆布・大根	鮭おにぎり 牛乳	
22	木	炒	ポークケチャップ	春雨サラダ スープ	豚肉・玉葱・人参・パレイ・えのき・大豆	春雨・胡瓜・人参・ロースハム 卵・小松菜	ほうれん草マフィン 牛乳	
24	土		発表会					
26	月	丼	タコライス	マカロニサラダ スープ	牛ミンチ・玉葱・人参・レタス・トマト・パプリカ・チーズ	マカロニ・人参・胡瓜・ロースハム コーン・しめじ	りんごカスタードトースト 牛乳	
27	火	焼	ジュシー餃子	カニたま 味噌汁	豚ミンチ・玉葱・人参・キャベツ・干椎茸	カニカマ・卵 高野豆腐・もやし	スイートポテト 牛乳	
28	水	炒	レバニラ炒め	南瓜の煮物 すまし汁	鶏レバー・玉葱・人参・もやし・ニラ	南瓜 えのき・油揚げ	ウインナーチーズスティック 牛乳	
29	木	★	塩から揚げ	彩りサラダ 味噌汁	鶏肉	ブロッコリー・人参・胡瓜・コーン 若布・キャベツ	桜餅・ひなあられ カルピス	

節分 . . . 冬 → 春

節分とは、字のとおり季節の変わり目のことで、立春・立夏・立秋・立冬と、四季それぞれの前日を節分といいます。現在では、立春の前日が“節分”としてその風習が伝承されるようになり、例年2月3日頃めぐってきます。

豆まき . . . 「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う風習がありますが、豆をまくのは「魔物を滅ぼす＝魔滅」の語呂合わせによるもので炒って魔を払った豆は「福豆」と呼ばれています。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。

畑のお肉！ 大豆を食べましょう。



大豆は「畑の肉」と言われるように、肉にも匹敵する良質なタンパク質が多く含まれています。そのタンパク質は体内へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。

大豆の効能・効果

- ・身体を温める
- ・脳を活性化させる
- ・整腸作用
- ・成長の促進

身近にはたくさん大豆製品があります。毎日の食事に積極的に取り入れていきましょう。

