



# 2月献立予定表



## みそらこども園

日/曜	昼食	未満児おやつ 3時おやつ(☆は手作り)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (月)	ごはん ★和風ハヤシライス 青菜のソテー ごまいりこ	ぶどうジュース 牛乳 ☆かぼちゃようかん	米、砂糖、片栗粉、油、マーガリン	牛乳、牛肉(肩ロース)、脱脂粉乳、食べるいりこ、ごま	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、れんこん、にんじん、ブロッコリー、しいたけ、しめじ、コーン、かんてん	ケチャップ、みりん、しょうゆ、コンソメ、おろしにんにく、食塩、ほんだし、こしょう
02 (火)	ごはん アセロラゼリー 大豆入り袋煮 フレンチサラダ 白菜スープ	牛乳 ヤグルト ★チーズソフトクッキー	米、ホットケーキ粉、砂糖、押麦、油	鶏ひき肉、クリームチーズ、たいず水煮パック、ハム、油揚げ、無塩バター、卵、脱脂粉乳	アセロラ(果汁10%飲料)、きゅうり、はくさい、たまねぎ、レタス、にんじん、ごぼう、エリンギ、しいたけ、アガー	しょうゆ、酢、コンソメ、しょうゆ(うすくち)、パセリ粉、食塩、こしょう
03 (水)	★ジャージャー麺 千切大根の酢の物 ★スーミータン いりこ	野菜ジュース 牛乳 ☆鮭おにぎり	生中華めん、米、さつまいも、砂糖	牛乳、低脂肪牛乳、豚ひき肉、脱脂粉乳、ハチ味噌、鮭フレーク、ごま、食べるいりこ	キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、なす、パプリカ、だいこん、長ねぎ、わかめ	酢、薄口しょうゆ、酒、トウバンジャン
04 (木)	鶏めし 魚のピザ焼き キャベツのおかか和え すりながし汁	リンゴジュース 牛乳 ★肉まん	米、ながいも、小麦粉、強力粉、砂糖、はるさめ、ラード、油、ごま油	牛乳、白身魚、鶏もも肉、ピザ用チーズ、かにかま、いわし、脱脂粉乳、豚ひき肉、花かつお、かつおパック	バナナ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、ごぼう、きゅうり、にんじん、しいたけ、ピーマン、コーン、小ねぎ、たけのこ	しょうゆ、酒、ケチャップ、ウスターソース、みりん、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、ドライイースト、食塩
05 (金)	ごはん 厚揚げ筑前煮 青梗菜ともやしのナムル ★ひじき入り卵焼き	オレンジジュース 牛乳 ☆パイナップルシフォン	米、じゃがいも、小麦粉、板こんにゃく、グラニュー糖、砂糖、押麦、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、厚揚げ、卵、グラニュー糖、脱脂粉乳	もやし、ごぼう、チンゲンサイ、れんこん、きゅうり、パイナップル、にんじん、いんげん、アガー、ひじき、しょうが	しょうゆ(うすくち)、薄口しょうゆ、和風だしの素
06 (土)	ごはん 豚肉と里芋のごま味噌煮 ★マセドアンサラダ 中華スープ	牛乳 N1ヨーグルト	米、さといも、マヨネーズ、押麦、マカロニ、砂糖、ねりごま	豚肉、ベーコン、プロセスチーズ、白みそ、脱脂粉乳、ごま	酒、中華だしの素、薄口しょうゆ、ほんだし	
08 (月)	ごはん ★きのこハンバーグ 小松菜と油揚げのさっと煮 かぶのみそ汁	牛乳 ヤグルト ☆きなこと団子	米、だんご粉、砂糖、白玉粉、押麦、マカロニ、スナック、生パン粉、片栗粉	豚ひき肉、牛ひき肉、味噌、卵、油揚げ、脱脂粉乳、きな粉、いわし(煮干し)、花かつお	りんご、たまねぎ、かぶ、こまつな、はくさい、にんじん、エリンギ、しめじ、小ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩、こしょう、ナツメグ
09 (火)	ごはん 魚の生姜煮 マンゴーゼリー ひじき納豆 わかめのすまし汁	紫の野菜ジュース 牛乳 ★人参のコロコロドーナツ	米、小麦粉、砂糖、押麦、油、粉糖	牛乳、魚、挽きわり納豆(冷凍)、木綿豆腐、牛乳(低脂肪)、卵、いわし(煮干し)、花かつお	マンゴージュース、たまねぎ、にんじん、わかめ(生)、もやし、ひじき、アガー、しょうが	薄口しょうゆ、しょうゆ、みりん、酒
10 (水)	雑穀ごはん 高野豆腐のハムカツ えのきの酢の物 レタススープ	スポロン 牛乳 ☆桃寒天	米、パン粉、小麦粉、雑穀、砂糖、油、ごま油	牛乳、高野豆腐、ハム、カルピス、卵、食べるいりこ、すりごま	みかん、たまねぎ、レタス、えのきたけ、きゅうり、白桃缶、黄桃缶、にんじん、粉かんてん、あおのり	酢、どんかつソース、しょうゆ(うすくち)、食塩、こしょう
12 (金)	しょうゆラーメン 白菜とりんごのサラダ レバーのオイスター煮 いりこ	ぶどうジュース 牛乳 ☆ダックワーズ	生中華めん、グラニュー糖、粉糖、砂糖、油、ごま油、小麦粉	牛乳、鶏レバー、豚肉(肩)、卵(白)、アーモンドプードル、生クリーム、ハム、卵(黄)、いわし(煮干し)、食べるいりこ	野菜ジュース(黄)、キャベツ、はくさい、コーン缶、きゅうり、りんご、にんじん、小ねぎ、アガー、にんにく、しょうが	薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、酒、酢、オスターソース、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩、こしょう
13 (土)	ごはん 鶏肉と根菜の甘酢炒め もやしの梅和え はんぺんのすまし汁	牛乳 N1ヨーグルト	米、さつまいも、押麦、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉、はんぺん、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、花かつお、黒ごま、ごま	バナナ、もやし、たまねぎ、きゅうり、れんこん、にんじん、梅肉、カットわかめ	薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、酢、酒、みりん、ほんだし
15 (月)	ごはん 牛肉と切干大根の煮物 ★マカロニサラダ ★キャロットスープ	リンゴジュース 牛乳 ★セサミクラッカー	米、じゃがいも、小麦粉、押麦、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、系こんにゃく、油	牛乳、牛乳(低脂肪)、牛肉(肩ロース)、脱脂粉乳、無塩バター、たいず水煮パック、牛乳、ごま、食べるいりこ	メロンジュース、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、コーン缶、いんげん、アガー、干しいたけ	酒、みりん、コンソメ、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、ほんだし、おろししょうが、食塩、こしょう
16 (火)	もち麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 千切野菜のサラダ 豆腐のいど鍋	牛乳 ジョア ★黒糖蒸しパン	米、小麦粉、じゃがいも、押麦、黒砂糖、油、砂糖	ジョア、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、厚揚げ、低脂肪牛乳、かにかまぼこ、油揚げ、花かつお、脱脂粉乳	みかん、だいこん、きゅうり、にんじん、小ねぎ、しょうが	酒、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩、こしょう

★はスキムミルクを使っています。

■は新メニューです。

※ご飯に押し麦を使用しています。

園で使用しているお米は「大分県産米」です。

日/曜	昼食	未満児おやつ 3時おやつ(☆は手作り)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
17 (水)	ごはん 白身魚の香味だれ 人参じゃこ炒め えのきのみそ汁	野菜ジュース 牛乳 ☆納豆トースト	米、小麦粉、系こんにゃく、黒砂糖、押麦、片栗粉、ごま油、砂糖、油、食パン	牛乳、白身魚、低脂肪牛乳、みそ、しらす干し、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、げ用チーズ、挽きわり納豆	キウイフルーツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、バナナ、ピーマン	薄口しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、濃口しょうゆ、ケチャップ
18 (木)	★スープバゲティ モモゼリー きゅうりとかにかまのナムル たこ焼き アーモンドいりこ	ぶどうジュース 牛乳 ☆昆布と炒り卵のおにぎり	米、スバゲティ、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、牛乳、ベーコン、卵、かにかま、脱脂粉乳、食べるいりこ、生クリーム、アーモンドダイス、バター	クリームコーン缶、たまねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、白桃缶、黄桃缶、にんじん、しめじ、塩こんぶ、アガー	薄口しょうゆ、コンソメ、濃口しょうゆ、みりん
19 (金)	赤飯 魚の韓国風煮 春雨の酢の物 のっぺい汁	オレンジジュース 牛乳 今川焼き	米、もち米、さといも、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、油	牛乳、さば、豚肉(肩ロース)、油揚げ、あずき(乾)、ハム、いわし(煮干し)、花かつお	バナナ、だいこん、きゅうり、にんじん、ピーマン、パプリカ(黄)、小ねぎ、しょうが	薄口しょうゆ、酢、酒、本みりん、濃口しょうゆ、酒、みりん、ウスターソース、しょうゆ、食塩、コチュジャン
20 (土)	ごはん 鶏肉のコンフレック焼き 炒り煮こんにゃく オニオンスープ	牛乳 N1ヨーグルト	米、系こんにゃく、マヨネーズ、押麦、コンフレック、グラニュー糖、パン粉、砂糖、油	鶏もも肉、さつまいも	りんご濃縮果汁、たまねぎ、マンゴージュース、キャベツ、にんじん、いんげん、アガー	濃口しょうゆ、みりん、パセリ粉、こしょう、食塩
22 (月)	ごはん れんこんまんじゅう 大根とツナのサラダ 卵スープ	牛乳 ヤグルト ☆甘食	米、小麦粉、砂糖、押麦、油、パン粉、マーガリン、片栗粉	鶏ひき肉、卵、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、牛乳、かつおパック	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、だいこん、きゅうり、えのきたけ、れんこん、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、アガー	みりん、濃口しょうゆ、酒、酢、薄口しょうゆ、しょうゆ、食塩、こしょう
24 (水)	肉うどん 白菜のしらす和え 鶏レバーの甘辛煮 いりこ	野菜ジュース 牛乳 ☆豆腐入りじゃがナゲット	ゆでうどん、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏レバー、牛肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、なると、しらす干し、いわし(煮干し)、花かつお、食べるいりこ	野菜ジュース、たまねぎ、はくさい、もやし、にんじん、小ねぎ、アガー、しょうが、カットわかめ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒、みりん、ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう
25 (木)	雑穀ごはん ★鮭のフライタルソース キャベツの酢の物 揚げごぼうれん草のみそ汁	ぶどうジュース 牛乳 ★チョコチップマフィン	米、上新粉、砂糖、小麦粉、パン粉、油、雑穀、マヨネーズ	牛乳、鮭、卵、味噌、牛乳(低脂肪)、油揚げ、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、すりごま、白身魚	りんご、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう	酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、パセリ粉、こしょう
26 (金)	ハッピーランチデー	スポロン リンゴジュース お菓子				
27 (土)	ごはん ★松風焼き 里芋とさつまいもの煮つけ きのこのスープ	牛乳 N1ヨーグルト	米、さといも、押麦、パン粉、砂糖	鶏ひき肉、絞豆腐、牛乳、さつまいも、厚揚げ、卵、白みそ、脱脂粉乳、ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、しめじ、にんじん、しいたけ、ねぎ、バナナ	コンソメ、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ

### まんまる一おより

- ・ 今月のお弁当の日はありません



### 節分ってなあに？



節分は、本来は各季節の始まりの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日のこと。節分には豆まきをしたり、恵方巻きを食べる習慣(今年は南南東)があります。とくに豆まきは、子どもたちが楽しみにしているイベントの一つです。節分に豆をまくのは、穀物である豆には「生命力と魔除けの力」が備わっているとされています。