



予 定 献 立 表



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	486	17.9	14.3	1.6
3～5歳児	529	19.9	15.7	1.9

2021年2月

★2月の旬★

かぶ、大根、ねぎ、白菜、ほうれん草、小松菜、きょうな、春菊
ブロッコリー、カリフラワー、セロリ、菜の花、れんこん、さわか、柑橘類、いちご

♡午前おやつ ☆午後おやつ
※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。 仁科

1日(月)	2日(火) 節分	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
♡ホットミルク・バナナ 麻婆豆腐丼 ひじきとれんこんのサラダ 中華スープ 果物	♡甘酒・ばりんこ 恵方巻 ほうれん草のごま和え 三つ葉と豆腐のすまし汁 果物	♡飲むヨーグルト・ビスコ 麦ごはん 魚の塩焼き おからの炒め煮 大根とえのきの味噌汁	♡ホットココア・クラッカー 玄米ごはん 鶏の水炊き鍋 白和え 果物	♡ホットミルク・バナナ ハヤシライス 人参サラダ チーズ	♡
☆ふかしさつまいも・牛乳	☆豆まき(豆・お菓子)	☆もちもち抹茶ドーナツ・牛乳	☆ヨーグルトパン・牛乳	☆福豆ごはん・牛乳	☆
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
♡ホットミルク・バナナ 納豆ごはん 豚肉の生姜焼き 豆苗のナムル わかめと玉ねぎの味噌汁	♡甘酒・ばりんこ お弁当の日	♡飲むヨーグルト・ビスコ 麦ごはん 魚の西京焼き 昆布のきんぴら 春菊とお麩のすまし汁	♡	♡ホットミルク・バナナ ごはん ハンバーグ フレンチサラダ キャベツと卵のコンソメスープ	♡
☆チーズ入りごまがらめ・牛乳	☆ジャムサンド・牛乳	☆コーンポタージュ・クラッカー	☆	☆ココアブラウニー・牛乳	☆
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金) 誕生会	20日(土)
♡ホットミルク・バナナ ごはん 鶏肉のから揚げ 彩りサラダ 白菜と油揚げの味噌汁	♡甘酒・ばりんこ 焼き豚塩ラーメン ブロッコリーとウインナーのマヨチーズ焼き 果物	♡飲むヨーグルト・ビスコ 麦ごはん 魚のチーズ焼き きのこベーコンのソテー ミルクスープ	♡ホットココア・クラッカー 玄米ごはん ちゃんこ鍋 しらす入り納豆和え 果物	♡ホットミルク・バナナ カレーライス ごぼうサラダ らっきょう 果物	♡
☆蒸しパン・牛乳	☆豆乳もち・牛乳	☆にゅうめん	☆きなこヨーグルト	☆ロッククッキー・牛乳	☆
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
♡ホットミルク・バナナ ごはん 回鍋肉 春雨サラダ わかめスープ	♡	♡飲むヨーグルト・ビスコ 麦ごはん まぐろカツ お浸し キャベツとしめじの味噌汁	♡ホットココア・クラッカー 玄米ごはん 鶏むね肉の塩麴鍋 れんこんきんぴら 果物	♡ホットミルク・バナナ 手作りパン ミネストローネ りんごとキャベツの甘酢和えサラダ チーズ	♡
☆プリン・牛乳	☆	☆じゃこマヨトースト・牛乳	☆グラタン・牛乳	☆さくらごはん・牛乳	☆

今年2月2日 節分にまつわる食材の話

《 いわしと大豆で鬼払い 》

昔々、山奥に住んでいた乱暴な鬼が人々の住む村に暴れこんだ時、炒った豆を鬼にぶつけ、ヒイラギの葉のトゲで鬼の目をさして家への侵入を防ぎ、いわしの臭いで鬼を退治したという言い伝えがあります。豆をまくことで悪い鬼(邪気)を追い払い、この時まかれた豆を自分の年の数だけ、あるいは年の数より1つ多く食べて一年の無病息災を願います。生豆を使わずに炒った豆を使うのは、「拾い忘れた者から芽がでるとよくないことがある」と言われているからです。



《 太巻きを食べて福を巻き込む 》
今年の方角は南南東です

節分には「恵方を向いて太巻きを食べる」という風習があります。巻き寿司で「福を巻き込む」、包丁を入れずに丸かぶりをして「縁を切らない」という意味が込められています。

《 大豆は「畑の豆」 》

節分の鬼退治に活躍する大豆は、「畑の肉」といわれるほどたんぱく質、カルシウムなどのミネラルも豊富です。豆腐・おから・納豆・味噌など大豆は多くの食品に加工されます。マメに健康に過ごせるように毎日の食事に上手に利用していきましょう。

◆お弁当の日：
2月9日(火)

