



2月食事献立予定表



松寺こども園

	3才未満児		献立名	主要材料	午後おやつ
	午前おやつ	主食			
1 土	クッキー 番茶	ごはん	南瓜のそぼろ煮 焼きギョウザ パナナ	南瓜 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 車麩 グリンピース 焼きギョウザ パナナ	お菓子 番茶
3 月	あられ 番茶	ごはん	ミートローフ 金棒サラダ 鬼除け汁	豚ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ バン粉 じゃがいも 胡瓜 人参 大根 ごぼう 豚肉 蒸し大豆 ビスケット	福ボーロ せんべい 牛乳
4 火	ビスケット 番茶	ゆかりごはん	鶏肉のオレンジ焼き マカロニサラダ 具だくさん汁	鶏肉 マーメレードジャム マカロニ 胡瓜 コーン 生しいたけ シーチキン マヨネーズ 大根 冷凍豆腐 人参 ねぎ	クラッカー 牛乳
5 水	せんべい 番茶	ごはん	魚の塩こうじ焼き スパゲッティーイタリアン 味噌汁	カラスカレイ 塩こうじ スパゲッティー 玉ねぎ ピーマン ベーコン 大根 人参 白菜 さつまあげ	☆ホットケーキ 牛乳
6 木	ウエハース 番茶	ごはん	洋風卵焼き ブロッコリーサラダ スープ 手作りふりかけ	卵 生クリーム スライスウインナー 玉ねぎ 鶏ひき肉 マヨネーズ 牛乳 ブロッコリー 人参 コーン グリンピース シーチキン わかめ もやし えのき ベーコン	ラスク チーズ 牛乳
7 金	クッキー 番茶	カレーライス	カレーシチュー 和え物 ヨーグルト	鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ カレールウ 牛乳 コーン もやし 春雨 胡瓜 ロースハム ごま油 ヨーグルト	ワッフル 牛乳
8 土	おかき 番茶	 わくわくステージ(お弁当の日)			お菓子 番茶
10 月	カステラ 番茶	とろろ昆布 ごはん	キャベツ入平 金平ごぼう 味噌汁 パナナ	キャベツ入平 ささがきごぼう 人参 牛肉 しらたき グリンピース おつゆ麩 玉ねぎ わかめ パナナ	バームクーヘン あられ 牛乳
12 水	ほしいも 番茶	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き ポークビーンズ すまし汁	鮭 マヨドレ 豚ひき肉 蒸し大豆 人参 玉ねぎ マカロニ パター トマト水煮缶 大根 しめじ うすあげ 白菜	【セレクトメニュー】 肉まん/あんまん 牛乳
13 木	ボーロ 番茶	ごはん	ツナ入り卵焼き ジャーマンポテト 味噌汁	シーチキン 卵 じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー 人参 スライスウインナー キャベツ 豆乳 さつまあげ	メロンパン 牛乳
14 金	バナナ 番茶	ごはん	バレンタインハンバーグ 南瓜とカッターチーズのサラダ スープ	ハンバーグ 人参 南瓜 カッターチーズ 胡瓜 シーチキン マヨドレ わかめ コーン 絹豆腐 ロースハム	ガトーショコラ ウエハース 牛乳
15 土	ビスケット 番茶	ごはん	麻婆茄子 ポークシューマイ 果物	茄子 ミックスベジタブル 豚ひき肉 ごま油 ポークシューマイ 果物	お菓子 番茶
17 月	せんべい 番茶	ゆかりごはん	ミートローフ スイートポテトサラダ 鶏野菜汁	豚ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ バン粉 さつまいも 人参 チーズ 胡瓜 マヨネーズ 鶏肉 大根 人参 白菜	マラーカオ せんべい 牛乳
18 火	クッキー 番茶	ごはん	鶏肉のオレンジ焼き マカロニサラダ 具だくさん汁	鶏肉 マーメレードジャム マカロニ 胡瓜 コーン 生しいたけ シーチキン マヨネーズ 大根 冷凍豆腐 人参 ねぎ	クラッカー 牛乳
19 水	ウエハース 番茶	ごはん	魚の塩こうじ焼き スパゲッティーイタリアン 味噌汁	カラスカレイ 塩こうじ スパゲッティー 玉ねぎ ピーマン ベーコン 大根 人参 白菜 さつまあげ	☆ホットケーキ 牛乳
20 木	おかき 番茶	ごはん	洋風卵焼き ブロッコリーサラダ スープ 手作りふりかけ	卵 生クリーム スライスウインナー 玉ねぎ 鶏ひき肉 マヨネーズ 牛乳 ブロッコリー 人参 コーン グリンピース シーチキン わかめ もやし えのき ベーコン	ラスク チーズ 牛乳
21 金	バナナ 番茶	カレーライス	カレーシチュー 和え物 ヨーグルト	鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ カレールウ 牛乳 コーン もやし 春雨 胡瓜 ロースハム ごま油 ヨーグルト	クッキー おかき 牛乳
22 土	ビスケット 番茶	ごはん	回鍋肉 グラタン 果物	豚肉 キャベツ ピーマン 人参 グラタン 果物	お菓子 番茶
25 火	ボーロ 番茶	ごはん	キャベツ入平 金平ごぼう 味噌汁 パナナ	キャベツ入平 ささがきごぼう 人参 牛肉 しらたき グリンピース おつゆ麩 玉ねぎ わかめ パナナ	バームクーヘン あられ 牛乳
26 水	せんべい 番茶	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き ポークビーンズ すまし汁	鮭 マヨドレ 豚ひき肉 蒸し大豆 人参 玉ねぎ マカロニ パター トマト水煮缶 大根 しめじ うすあげ 白菜	☆あんまん 牛乳
27 木	カステラ 番茶	梅ごはん	ツナ入り卵焼き ジャーマンポテト 味噌汁	シーチキン 卵 じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー 人参 スライスウインナー キャベツ 豆乳 さつまあげ	クリームパン 牛乳
28 金	ウエハース 番茶	ごはん	【セレクトメニュー】 鶏の塩から揚げ/エビフライ 和え物 スープ	鶏肉/エビフライ ほうれん草 もやし わかめ みかん缶 人参 ロースハム すりごま コーン 絹豆腐 スライスウインナー	ひこうきビスケット 牛乳

※6日、20日は手作りふりかけがつかます。☆は手作りおやつになります。材料の都合により献立内容を変更することがあります。

大豆のはなし～おいしく食べて健康に！

節分に豆をまくのはどうして？

2月3日は節分です。節分とは、本来季節の変わり目の立春、立夏、立秋、立冬の前日のことです。旧暦では立春が年の初めだったので、春の節分は大みそかに当たり、新しい年が幸せであるように願う行事になりました。当て字で「魔滅(まめ)」とも使われていたように、大豆には災いや病気などの「魔を滅ぼす」力があると考えられていました。節分の夜に「鬼は外！ 福は内！」とかけ声をかけて、大豆をまいて魔よけ・厄払いをした後、炒った大豆を年の数だけ食べると健康になるといわれています。

☆すごい！大豆の栄養パワー！☆

- ① 別名「畑の肉」と言われるほど、体をつくるもととなる良質のタンパク質を多く含みます。大豆のタンパク質には、コレステロールを下げるはたらきもあります。
- ② 丈夫な骨や歯をつくる！ カルシウムを豊富に含み、骨や歯を丈夫にします。むし歯菌(ミュータンス)を近づけない作用のグリシンという栄養素も含まれています。
- ③ 貧血を防ぐ！ 赤血球中のヘモグロビンを作るのに必要な鉄分が多く含まれ、貧血を防ぎます。ヘモグロビンは酸素を体中に運ぶ大切な働きがあります。
- ④ 記憶力をアップ！ 大豆に含まれているレシチンという栄養素は、脳を活性化させ、記憶力や集中力を高めます。
- ⑤ 生活習慣病を予防！ 大豆にはサポニン・ビタミンE・オリゴ糖・食物せんい・イソフラボン・リノール酸・亜鉛など多くの栄養素が含まれ、動脈硬化やがん、その他の生活習慣病を防いだり、老化を防止したりするはたらきがあります。

