

献立表



金城こども園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

2024年02月

●卵 乳アレルギー

| 日 | 曜 | 献立 | 午後おやつ | 材 料 名 | | |
|----|---|---|-------------------------|-----------------------|------------------|---------------------|
| | | | | 黄 | 赤 | 緑 |
| 1 | 木 | ご飯、ぶりの照り焼き、●春菊の白和え エノキのみそ汁、果物(グレープフルーツ) | ●タンナファクルー ●牛乳 | 米(精白米) | ぶり(50g) | ほうれんそう、しゅんぎく |
| | | | | 油 | 豆腐(木綿豆腐)、ツナ(水煮缶) | えのきたけ、長ねぎ、カットわかめ |
| 2 | 金 | ●節分の日メニュー ●節分・恵方巻き、●金棒天ぷら ●大豆のサラダ、麩のすまし汁 ミニゼリー | ●かぼちゃ スコーン ●牛乳 | 小麦粉、黒砂糖 | ●卵 | きゅうり、瓠のり、かんひょう(乾) |
| | | | | 砂糖、油 | ●卵 | ひじき |
| 3 | 土 | 豚丼、小松菜のみそ汁、果物(オレンジ) | ツナカレー おにぎり | 油、◎てんぷら粉 | ●卵 | トウモロコシ、コーン(缶)、えだまめ |
| | | | | ●ごまドレッシング | ●卵 | えのきたけ、みつば |
| 5 | 月 | ご飯、サバのみそ煮、●麩ちゃんぶる一 ゆし豆腐、果物(たんかん) | ●牛乳もち | 小麦粉、黒砂糖 | ●バター、おから、●牛乳 | かぼちゃ |
| | | | | 油 | ●牛乳 | |
| 6 | 火 | 春雨丼、小松菜のごま和え、●かき玉汁 果物(バナナ)、●牛乳 | ●ブロッコリー 蒸しパン | 米(精白米)、砂糖 | 豚肩ロース | たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが |
| | | | | 砂糖、◎ごまドレッシング | 米みそ(淡色辛みそ) | たまねぎ、こまつな |
| 7 | 水 | 青菜ご飯、白身魚のコーンフライ ごぼうの和え物、もずくのみそ汁 果物(りんご)、●牛乳 | ●チーズおなか おにぎり | 小麦粉、黒砂糖 | ●卵 | だいこん、万能ねぎ |
| | | | | 油 | ●卵 | キャベツ、もやし、にんじん、にら |
| 8 | 木 | ご飯、●白菜のクリームシチュー ●ひよこ豆サラダ、麦のスープ 果物(オレンジ) | ●豆腐クッキー ●牛乳 | 片栗粉、砂糖 | ●牛乳、きなこと | たんかん |
| | | | | 油 | | |
| 9 | 金 | ご飯、赤魚のごま煮、カリフラワーの甘辛炒め 大根のみそ汁、果物(グレープフルーツ) | ●ツナサラダの ロールパン ●牛乳 | はるさめ、砂糖、油 | 豚肩ロース | にんじん、ピーマン、たまねぎ |
| | | | | 砂糖 | ツナ(油漬缶)、ごま | こまつな、にんじん |
| 10 | 土 | 牛肉みそ丼、きのこ汁、果物(みかん) | くず餅 | ホットケーキ粉、油、砂糖 | ●卵、米みそ(甘みそ) | こまつな、カットわかめ |
| | | | | | ●牛乳 | バナナ |
| 13 | 火 | ご飯、とりチリ、ほうれん草のナムル わかめスープ、果物(みかん)、●牛乳 | ●お麩ラスク | 米(精白米) | ホキ | からしな |
| | | | | 片栗粉、砂糖、油 | ツナ(油漬缶)、黒いりごま | ごぼう、にんじん、コーン(缶) |
| 14 | 水 | ●パレンタインデー ゆかりご飯、ハートハンバーグ、●サラサパ ●ポタージュース、いちご | ●チョコチップ クッキー ●牛乳 | 米(精白米)、砂糖 | ●チーズ、ごま、節煎り | 焼のり |
| | | | | 油 | にぼし(だし用いわし煮干し) | |
| 15 | 木 | お弁当会 | ●肉まん ●牛乳 | 米(精白米) | ●牛乳、●卵、◎赤ハム、●チーズ | にんじん、ピーマン、たまねぎ |
| | | | | 片栗粉、砂糖、油 | ●牛乳 | こまつな、にんじん |
| 16 | 金 | 納豆ご飯、鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりの昆布あえ、豆腐すまし汁 果物(りんご)、●牛乳 | ●アーサー天ぷら | ホットケーキ粉、油、砂糖 | ●卵、◎赤ハム、●チーズ | こまつな、カットわかめ |
| | | | | | ●牛乳 | |
| 17 | 土 | マーボー丼、じゃがいものみそ汁 果物(バナナ) | ココア ホットケーキ | 米(精白米)、砂糖 | 豚肩ロース | たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが |
| | | | | 油 | 米みそ(淡色辛みそ) | たまねぎ、こまつな |
| 19 | 月 | ●沖縄そば、●切干し大根のサラダ 果物(りんご)、●牛乳 | ●鮭卵おにぎり おしゃぶり昆布 | 小麦粉、小麦粉(強力粉)、砂糖、油、ごま油 | ●卵 | きゅうり、にんじん、コーン(缶) |
| | | | | | ●牛乳 | いちご |

| 日 | 曜 | 献立 | 午後おやつ | 材 料 名 | | |
|----|---|---|----------------------|--------------------|-------------------|---------------------|
| | | | | 黄 | 赤 | 緑 |
| 20 | 火 | ご飯、からし菜炒め、●ひじき卵焼き キャベツのみそ汁、果物(グレープフルーツ) | ぜんざい せんべい | 米(精白米) | とうふ(沖縄豆腐)、ツナ(油漬缶) | からしな、にんじん |
| | | | | 油 | ●卵 | 長ねぎ、にんじん、ひじき |
| 21 | 水 | ●豚肉チャーハン、花ショウマイ きゅうりのゆかりあえ、チンゲン菜スープ 果物(バナナ) | ●チーズサブ ●牛乳 | 砂糖、ごま油 | キャベツ | キャベツ、しめじ、万能ねぎ |
| | | | | 砂糖、黒砂糖 | いんげんまめ(乾) | グレープフルーツ |
| 22 | 木 | 玄米ご飯、サバのゆかり焼き、おからいりちー 小松菜のみそ汁、果物(みかん) | ちんぴん ●牛乳 | 米(精白米)、油 | ぶた肉(ひき肉)、●卵 | たまねぎ、にんじん、ピーマン、長ねぎ |
| | | | | 片栗粉、ショウマイの皮、ごま油、砂糖 | ぶた肉(ひき肉) | たまねぎ、しょうが |
| 24 | 土 | 豚とキャベツのみそ炒め丼、かぼちゃのみそ汁 果物(りんご) | みそおにぎり | ホットケーキ粉、砂糖 | ●バター、●卵、●粉チーズ | きゅうり |
| | | | | | ●牛乳 | |
| 26 | 月 | ご飯、チキンカレー、●コールスローサラダ ●大根スープ、果物(グレープフルーツ) ●牛乳 | お芋かりんとう | 米(精白米)、米(玄米) | さば | たまねぎ、にんじん、ピーマン、長ねぎ |
| | | | | 砂糖、ごま油 | おから、豚肩ロース | にんじん、こまつな |
| 27 | 火 | きびご飯、赤魚の煮つけ、豆腐ちゃんぶる一 かぶのみそ汁、果物(オレンジ) | ●いちごジャム パン ●牛乳 | 小麦粉、黒砂糖、砂糖、油 | ●牛乳 | キャベツ、黒ピーマン、ピーマン、長ねぎ |
| | | | | | 豚肩ロース、米みそ(甘みそ)、ごま | かぼちゃ、長ねぎ |
| 28 | 水 | ご飯、ミートボール ●ブロッコリーのオーロラソースサラダ ●卵スープ、誕生日ケーキ アップルジュース | もちもちどら焼き ●牛乳 | 米(精白米)、砂糖 | 赤みそ | 万能ねぎ |
| | | | | 油 | | |
| 29 | 木 | 麦ご飯、●鮭のピカタ、ひじき炒め 豆腐のみそ汁、果物(バナナ)、●牛乳 | きのごこわ | 米(精白米)、きび(精白粒) | かきご | しょうが |
| | | | | 砂糖 | とうふ(沖縄豆腐)、豚肩ロース | キャベツ、コーン(缶)、にんじん |



風邪を予防しよう

2月3日は節分です。節分とは、季節の変わり目という意味で、「立春・立夏・立秋・立冬」の前日をさします。特に、立春は旧暦で大晦日に相当する大事な日でした。そこで、立春の前日の節分が重要視され、節分といえはこの日をさすようになったのです。昔は、季節の分かれ目には、悪いが入りやすい日だとされていたので、節分の豆まきには「邪気を追い払う」という意味があります。また、豆をまいた後、自分の年の数だけ豆を食べると1年風邪をひかずに元気で過ごせると言われています。

体を温める食材、という一見難しそうですが、基本的にはその土地で採れるその時期のものであれば大丈夫です。食べ物は、加熱することで体を温める作用が高まります。また、冬は大根やかぶなどの根菜類やねぎ、小松菜が美味しい季節です。大根のそぼろ煮や根菜たっぷりの豚汁、かぶのクリーム煮などがおすすめです。

節分にまつわる食べ物

恵方巻

目を閉じて願い事を思い浮かべながら、その年の最も良いとされる方向(今年は、東北東)に向かって無言で一本丸かじりします。巻きずしを切らずに丸ごと食べるのは「縁を切らない」という意味が込められています。

