



2月献立表



令和2年2月1日 社会福祉法人三心会 豊間根保育園

2月は1年の中でも一番寒い月ですが、節分を境に徐々に日が伸びて春になる準備が始まります。2月・3月の献立では年長組の皆さんからのリクエストメニューを取り入れています（下線記載）。いっぱい食べて寒さに負けない元気な体で過ごしていきましょう。

| 日 | 曜 | おやつ（未満児） | 献立名 | アレルギー対応食材 | おやつ（全園児） |
|----|---|------------|--|-------------------|------------------------|
| 1 | 土 | ヨーグルト | スパゲティナポリタン・野菜スープ・バナナ | | 麦茶・せんべい |
| 2 | 日 | | | | |
| 3 | 月 | 牛乳・ウエハース | 鬼バーグ・ビーフンソテー・フライドポテト・ <u>野菜スープ</u> ・いちご | | 牛乳★鬼まんじゅう |
| 4 | 火 | 牛乳・おととつと | <u>鮭フライ</u> ・大豆サラダ・ほうれん草のごま和え・高野豆腐の味噌汁・グレープフルーツ | 鮭フライ：卵除去（つなぎ） | ミルミル・ビスケット |
| 5 | 水 | 牛乳・コーン菓子 | カレーライス・コーンサラダ・ポイルウインナー・コンソメスープ・オレンジ | | 牛乳・せんべい |
| 6 | 木 | 豆乳・ビスケット | <u>じゃこかき揚げ</u> ・千切り野菜の炒め煮・ <u>五目納豆</u> ・白菜の味噌汁・バナナ | じゃこかき揚げ：卵除去（つなぎ） | 牛乳・コーン菓子 |
| 7 | 金 | 牛乳・せんべい | シュウマイ・五目大豆煮・茹でブロッコリー・若布の味噌汁・オレンジ | | ★ひつつみ汁 |
| 8 | 土 | ヨーグルト | 中華丼・わかめスープ・バナナ | | 麦茶・パイ菓子 |
| 9 | 日 | | | | |
| 10 | 月 | 牛乳・サッポロポテト | <u>ローストチキン</u> ・ <u>シルバーサラダ</u> ・きゅうりの中華和え・大根の味噌汁・バナナ | シルバーサラダ：卵除去（茹で卵） | ヨーグルト |
| 11 | 火 | | 建 国 記 念 の 日 | | |
| 12 | 水 | 牛乳・せんべい | 鶏肉の甘辛煮・ハムサラダ・トマト・なめこ汁・りんご | | 麦茶★山田せんべい餅 |
| 13 | 木 | 豆乳・ビスケット | <u>マカロニグラタン</u> ・春雨サラダ・茹でブロッコリー・厚揚げの味噌汁・バナナ | | 牛乳・揚げせんべい |
| 14 | 金 | 牛乳・おととつと | 八宝菜・さつま芋の天ぷら・ツナ和え・中華スープ・オレンジ | | 牛乳★ガトーショコラ（♥バレンタインデー♥） |
| 15 | 土 | 麦茶・せんべい | タコライス・コンソメスープ・オレンジ | | 麦茶・ビスケット |
| 16 | 日 | | | | |
| 17 | 月 | 牛乳・ビスケット | 鮭の西京焼き・五目きんぴら・和風サラダ・なめこ汁・バナナ | | 牛乳・コーン菓子 |
| 18 | 火 | 牛乳・ビスコ | チキンライス・ <u>唐揚げ</u> ・ <u>マカロニサラダ</u> ・フライドポテト・わかめスープ・いちご（誕生会） | | ★リンゴゼリー |
| 19 | 水 | 牛乳・せんべい | <u>麻婆豆腐</u> ・ブロッコリーのおかか和え・ <u>枝豆</u> ・芋の味噌汁・グレープフルーツ | | 牛乳・せんべい |
| 20 | 木 | 牛乳・ウエハース | 鮭のちゃんちゃん焼き・ <u>スパゲティサラダ</u> ・トマト・大根の味噌汁・バナナ | スパゲティサラダ：卵除去（茹で卵） | ヨーグルト |
| 21 | 金 | 豆乳・ハーベスト | <u>肉じゃが煮</u> ・春雨ソテー・ちくわの磯辺揚げ・もやしの味噌汁・オレンジ | | 牛乳★サターアングギー |
| 22 | 土 | ヨーグルト | きつねうどん・牛乳・バナナ | | 麦茶・せんべい |
| 23 | 日 | | 天 皇 誕 生 日 | | |
| 24 | 月 | | 振 替 休 日 | | |
| 25 | 火 | ヨーグルト | <u>鱈のオランダ揚げ</u> ・鶏そぼろ・枝豆・すまし汁・バナナ | 鱈のオランダ揚げ：卵除去（つなぎ） | 牛乳・ビスケット |
| 26 | 水 | 牛乳・ビスコ | チーズハンバーグ・スパゲティソテー・茹でブロッコリー・豆腐の味噌汁・オレンジ | | 牛乳・かりんとう |
| 27 | 木 | 豆乳・おととつと | 鯖のごま味噌焼き・れんこんのきんぴら・こぶき芋・すまし汁・グレープフルーツ | | ミルミル・せんべい |
| 28 | 金 | 牛乳・サブレ | 豚肉の生姜焼き・大根サラダ・トマト・豆腐の味噌汁・バナナ | | 牛乳★手作りパン |
| 29 | 土 | ヨーグルト | ドライカレー・野菜スープ・オレンジ | | 麦茶・ウエハース |

2月平均摂取エネルギー（以上児：555kcal・未満児：519kcal）

節分の行事食

節分の豆まきは、季節の変わり目におきやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。

節分に食べる太巻き寿司は「恵方巻」と呼ばれ、その年の恵方（縁起の良い方角）を向いて、無言で願い事をしながら食べると、縁起が良いとされています。今年「西南西」です。

保育園では3日（月）に豆まき会を予定しています。ハンバーグを鬼に見立てた「鬼バーグ」やさつま芋をたくさん使用した「鬼まんじゅう」を提供する予定です。今年1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

清化のよい食事について

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事になります。おかゆは水分を多めにし、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでも良いです。

- ※おやつは、市販品・手作り共にアレルギーフリーの物を提供します。
- ※マヨネーズ、ハム、ベーコン、ウインナー、魚肉ソーセージ、ちくわはアレルギーフリーの物を使用します。
- ※お箸、おしぼりセットは毎日きれいにしてお持ち帰りでください。
- ※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
- ※ご家庭での食事において変化等がありましたら、お知らせください。