



# 2月の献立表



日	曜	3歳未満児		副食		午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食	献立名	食材料名	献立名	食材料名
2	月	牛乳 ビスケット	ご飯	肉うどん	仰でうどん、玉ねぎ、かまぼこ、豚肉、しいたけ、人参、ねぎ、煮干し、しょうゆ、砂糖、塩	お茶 ごまぜんべい	/
				きんぴらごぼう	ごぼう、人参、糸こんにゃく、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、いりごま		
				スティックチーズ			
3	火	牛乳 フレーク	ご飯	赤魚の梅風味噌焼き	赤魚、片栗粉、油、梅干し、しょうゆ、砂糖、みりん	牛乳 ★おにまんじゅう	さつまいも、砂糖、 食塩、小麦粉
				大豆サラダ	大豆水煮、ハム、人参、きゅうり、すりごま、マヨネーズ		
				大根のみそ汁	大根、しめじ、人参、油揚げ、小松菜、煮干し、みそ		
4	水	牛乳 塩ぜんべい	ご飯	味噌チキンカツ	鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、 ケチャップ、中濃ソース、いりごま、片栗粉	牛乳 バナナ	/
				ブロッコリーと人参の和え物	ブロッコリー、人参、かつお節、しょうゆ		
				もやしのみそ汁	もやし、人参、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、煮干し、みそ		
5	木	牛乳 乾パン	ご飯	スタミナ納豆	挽きわり納豆、鶏ひき肉、人参、ねぎ、生姜、にんにく、ごま油、しょうゆ	牛乳 ★クラッカーサンド	クラッカー、 ブルーベリージャム、 イチゴジャム
				キャベツとほうれん草のサラダ	キャベツ、ほうれん草、人参、かまぼこ、マヨネーズ、しょうゆ		
				麩のすまし汁	大根、玉ねぎ、人参、わかめ、麩、かつお節、しょうゆ、塩		
6	金	牛乳 ポーロ	ご飯	鶏肉のねぎ味噌焼き	鶏肉、ねぎ、みそ、みりん、小麦粉、油	牛乳 ビスケット	/
				千草和え	小松菜、えのきたけ、人参、ハム、しょうゆ、ごま油		
				白菜と豆腐のすまし汁	木綿豆腐、白菜、人参、カットわかめ、かつお節、しょうゆ、塩		
7	土	牛乳・ぜんべい				お茶・クッキー	/
9	月	牛乳 フレーク		お誕生会メ		牛乳 ショートケーキ	/
10	火	牛乳 ウエハース	ご飯	豚肉のしょうが焼き	豚肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、玉ねぎ、油	お茶 ★もちもちおから	おから、牛乳、片栗粉、 油、しょうゆ、砂糖
				じゃがいもとひじきのサラダ	じゃがいも、ブロッコリー、人参、ひじき、ツナ水煮缶、マヨネーズ、しょうゆ		
				キャベツのみそ汁	キャベツ、人参、えのきたけ、小松菜、コーン、煮干し、みそ		
12	木	牛乳 あられ	ご飯	鶏肉のチーズ焼き	鶏肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、砂糖、とろけるチーズ、パセリ	牛乳 ビスコ	/
				しらす和え	小松菜、もやし、人参、しらす干し、ほん酢、ごま油		
				根菜ミネストローネ	ピーマン、大根、人参、れんこん、ごぼう、大豆水煮、にんにく、油、ホールトマト缶、 洋風だしの素、塩、こしょう		
13	金	牛乳 おこし	ご飯	カレイの唐揚げ	カレイ、塩、片栗粉、油	お茶 あられ	/
				キャベツの みそドレッシングサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、コーン、油、みそ、酢、砂糖		
				春雨のスープ	春雨、白菜、人参、豆腐、ねぎ、洋風だしの素、塩		
14	土	牛乳・クッキー				お茶・ぜんべい	/
16	月	牛乳 ビスコ	ご飯	鶏肉のりんごソース煮	鶏肉、塩、油、玉ねぎ、ウスターソース、ケチャップ、りんご	牛乳 ★ブロッコリー しらすボール	ホットケーキ粉、 木綿豆腐、ブロッコリー、 しらす干し、砂糖、油
				中華風和え物	チンゲン菜、人参、卵、もやし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油		
				さつまい	さつまいも、大根、人参、ごぼう、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ		
17	火	牛乳 ポーロ	ご飯	魚のオニオンマヨネーズ焼き	赤魚、塩、こしょう、玉ねぎ、マヨネーズ、粉チーズ、油	牛乳 ★きなこ乾パン	乾パン 砂糖、きな粉
				青菜の彩り和え	ほうれん草、人参、キャベツ、コーン缶、油、しょうゆ、砂糖		
				豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ		
18	水	牛乳 クラッカー	ご飯	れんこん入りミンチカツ	豚肉、れんこん、玉ねぎ、にら、キャベツ、カレー粉、小麦粉、にんにく 卵、パン粉、油、ウスターソース	お茶 塩ぜんべい	/
				もやしのナムル	もやし、ほうれん草、人参、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油、ごま		
				わかめのすまし汁	カットわかめ、焼き麩、人参、たまねぎ、かつお節、しょうゆ、塩		
19	木	牛乳 ぜんべい	ご飯	長芋カレー	長芋、玉ねぎ、人参、牛ひき肉、豚ひき肉、大豆水煮、にんにく、生姜、カレールウ、油、 ケチャップ、ウスターソース、砂糖	牛乳 ★かみかみサンド	食パン、ごぼう、 きゅうり、ツナ水煮、 マヨネーズ、 塩、こしょう
				切干大根のサラダ	切干大根、人参、カットわかめ、かにかまぼこ、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油、すりごま		
				スティックゼリー			
20	金	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	含め煮	鶏肉、しょうが、じゃがいも、人参、こんにゃく、しめじ、さつま揚げ、いんげん、厚揚げ、 刻み昆布、油、みりん、しょうゆ、砂糖	牛乳 バームクーヘン	/
				ごま和え	ほうれん草、キャベツ、人参、ちくわ、ごま、砂糖、しょうゆ		
				ジョア			
21	土	牛乳・ビスケット		★4.5歳児 お楽しみ発表会★		お茶・ぜんべい	/
24	火	牛乳 フレーク	ご飯	鶏とツナ肉のりんご煮	鶏肉、あさり、えび、玉ねぎ、じゃがいも、人参、パセリ、牛乳、粉チーズ	お茶 おかき	/
				りんごのサラダ	りんご、ブロッコリー、キャベツ、油、酢、砂糖、塩、こしょう		
				ヨーグルト			
25	水	牛乳 塩ぜんべい	ご飯	ひらり揚げ	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、卵、マッシュポテト、油、砂糖、ウスターソース、みそ、片栗粉	牛乳 ★ココアケーキ	ホットケーキミックス、 きな粉、ココア、バター、 砂糖、卵、牛乳
				白菜とツナのごま酢和え	白菜、ツナ油漬缶、人参、酢、砂糖、塩、ごま		
				しめじとたまねぎのみそ汁	たまねぎ、しめじ、人参、ねぎ、煮干し、みそ		
26	木	牛乳 ビスケット	ご飯	五目焼きそば	焼きそばめん、玉ねぎ、キャベツ、豚肉、もやし、人参、油、お好み焼きソース、あおのり、かつお節	牛乳 かりんとう	/
				わかめスープ	白菜、豆腐、わかめ、コーン、ねぎ、中華だしの素、塩		
				スティックゼリー			
27	金	牛乳 クラッカー	ご飯	赤魚のトマト煮	赤魚、塩、片栗粉、油、玉ねぎ、にんにく、トマト缶、砂糖、塩、こしょう	お茶 ぜんべい	/
				ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン缶、ハム、酢、油、食塩		
				豆腐のみそ汁	絹ごし豆腐、玉ねぎ、えのきたけ、人参、わかめ、煮干し、みそ		
28	土	牛乳・ぜんべい				お茶・クラッカー	/

お誕生会メニューのため  
白ごはんはいりません



寒さや乾燥が気になる時期になりました。  
感染症、風邪やインフルエンザに負けず、予防に気を配りながら元気に過ごしたいと思います。

節分の日には「恵方巻」を食べるご家庭も多いのではないのでしょうか？  
今年は **2月3日（火）** です。恵方巻のルールは「恵方を向いて、黙々と1本食べる」です。子どもと恵方巻きを食べる場合には、子どもの口のサイズにあった細めのものを用意しましょうね。今年の方角は「南南東」だそうです。恵方とは「歳徳神（としとくじん）」という神様がいらっしゃる場所とされており、「その年中でも特に縁起のいい方角」とされています。

家族の健康や願い事をしながら安全に食べましょう。



☆今月のおすすめメニュー☆

れんこん入りミンチカツ（2月18日（水）のメニュー）

材料（子ども2人分）

- |   |          |   |
|---|----------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚ひき肉…80g</li> <li>・れんこん…20g</li> <li>・玉ねぎ…30g</li> <li>・にら…6g</li> <li>・キャベツ…20g</li> <li>・揚げ油</li> </ul> | <b>A</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・カレー粉…1g</li> <li>・小麦粉…6g</li> <li>・にんにく…少々</li> </ul> |
|   | <b>B</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・小麦粉…適量</li> <li>・卵…10g</li> <li>・パン粉…適量</li> </ul>    |

サクッとジューシーで  
れんこんのコリコリ触感と、  
ほんのりカレー味が食欲をそ  
そり、子ども達も大好きなメン  
チカツです☆



作り方

- ① れんこん、玉ねぎ、にら、キャベツをみじん切りにする
- ② ボウルに豚ひき肉と①と **A** を入れて混ぜ合わせる
- ③ ②のたねができたなら、**B** の衣をつけて 170℃の揚げ油で 7～8分ほどを目安にあげてできあがり♪



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

ひじはつかない



ちらかさない



おさらをもったべよう



しせいほただしく



くちのなかにものをいれたまま  
しゃべらない



★2月の努力目標★

マナーを守って  
楽しく食事をしましょう

