



# 2月 給食献立表



築港ちどり保育園 令和 5年 2月 1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	水	牛乳 パナナ	鮭のちゃんちゃん焼き、昆布豆、もず入りすまし汁	牛乳 大豆クッキー
2	木	牛乳 カルシウムせんべい	いも煮、菜の花のごま和え、手作りふりかけ、りんご	牛乳 さつま羊のスティック揚げ
3	金	牛乳 スティックパン	鬼の子ランチ、鶏ささみの金棒焼き、黄にらのすまし汁、オレンジ	牛乳 チーズ・白い風船
4	土		ばら・さくら組 生活発表会(パン、ジュース、ソーセージ、ゼリー)	
6	月	牛乳 クラッカー	豆腐のカレー煮、切干大根の酢の物、トマト、オレンジ	牛乳 おかかおにぎり
7	火	牛乳 動物ビスケット	鶏肉の中華風照り煮、ばんさんすう、きのこのスープ、もも缶	牛乳 パナノホイップサンド
8	水	牛乳 ビスコ	みそカツ、マカロニサラダ、ブロッコリーの塩ゆで、わかめのすまし汁	牛乳 ぼたぼた焼き
9	木	牛乳 人参せんべい	筑前煮、水菜の和え物、焼きししゃも、パナナ	牛乳 小豆蒸しパン
10	金	牛乳 スティックパン	納豆丼、青菜のごま酢和え、スマイルポテト、りんご	牛乳 お麩ラスク
13	月	牛乳 クラッカー	マーボー大根、ナムル、ポークシュウマイ、いよかん	牛乳 うの花の野菜チヂミ
14	火	牛乳 鈴カステラ	バレンタインクリームシチュー、フレンチサラダ、ウインナー、オレンジ	牛乳 米粉のパナナケーキ
15	水	牛乳 パナナ	鮭の塩焼き、ひじきの炒め煮、呉汁、のり佃煮	牛乳 カレンズサブレ
16	木	牛乳 カルシウムせんべい	豆腐とツナのハンバーグ、スパゲティソース、コンソメスープ (3未 菜めし)	牛乳 ハッピーターン
17	金	牛乳 人参せんべい	ポークハヤシライス、大根サラダ、ゆで卵、オレンジ	牛乳 バレンタインケーキ
18	土	牛乳 クッキー	八宝麺、焼きポテト、パナナ	牛乳 おかき
20	月	牛乳 クラッカー	五目汁、白菜のおかか和え、チキンナゲット、味付けのり	牛乳 米粉のオレンジ蒸しパン
21	火	牛乳 動物ビスケット	炒り豆腐、もやしのごまサラダ、焼き春巻き、パン缶	牛乳 レーズンスコーン
22	水	牛乳 ビスコ	白身フライタルタルソースかけ、ブロッコリーの塩ゆで、ポトフ	牛乳 ジャムサンド
24	金	牛乳 スティックパン	ドライカレー、かぼちゃとコーンのグリル焼き、ウインナー、パナナ	牛乳 小魚甘辛・シガーフライ
25	土	牛乳 サブレ	あんかけうどん、青菜とわかめの酢の物、りんご	牛乳 せんべい
27	月	牛乳 クラッカー	豚肉の生姜焼き、ポテトサラダ、納豆汁、もも缶	牛乳 牛乳もち
28	火	牛乳 鈴カステラ	大豆入りかき揚げ、土佐酢和え、かきたま汁、オレンジ	牛乳 ピザトースト

**福を呼び  
豆まき**

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。

**味噌は万能調味料**

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麴と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が変わってきます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によって麴を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにも、とても適したものです。寒い冬は、あたたかい味噌汁で体をあたためましょう。

※アレルギーのある園児には、給食・おやつとも除去食や代替食で対応しています。