



2月の献立表

令和5年度 ほほえみ保育園



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
1	木	お菓子、牛乳	スペイン風オムレツ(卵、ウインナー、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、牛乳)、枝豆 ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、キャベツ、にんじん) みそ汁、果物	スイートポテト、牛乳	16	金	お菓子、牛乳	魚の照り焼き(赤魚)、にんじん 五目和え(あげ、しいたけ、小松菜、にんじん、糸こんにゃく) すまし汁、果物	大学芋、牛乳
2	金	お菓子、牛乳	★行事食 オニおにぎり(ごはん、かつお節、海苔、とんがりコーン)、チキンカツ(ささみ、卵、パン粉) 白菜のしらす和え(白菜、小松菜、ちりめん) 豚汁(豚肉、あげ、にんじん、大根、さつまいも、ごぼう)、果物	オニホットケーキ、牛乳	17	土	お菓子、牛乳	焼きうどん(豚肉、ちくわ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、かつお節、青のり、うどん) ごま塩サラダ(にんじん、きゅうり、とうもろこし、ごま) 果物	五目おにぎり、お茶
3	土	お菓子、牛乳	スパゲッティナポリタン(ウインナー、にんじん、玉ねぎ、しめじ、とうもろこし、トマト、スパゲッティ) ひじきサラダ(ちくわ、ひじき、キャベツ、にんじん、もやし) 果物	きなこ大豆、牛乳	19	月	お菓子、牛乳	高野豆腐の五目煮(豚肉、高野豆腐、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピース) きのこ青菜のおかか和え(小松菜、キャベツ、もやし、にんじん、しめじ、エリンギ、かつお節) みそ汁、果物	じゃこトースト、牛乳
5	月	お菓子、牛乳	豚肉の甘辛煮(豚肉、にんじん、玉ねぎ) さつまいものきなこサラダ(さつまいも、にんじん、ごぼう、れんこん、いんげん、きな粉、ごま) みそ汁、果物	サンドイッチ(ツナマヨ)、牛乳	20	火	お菓子、牛乳	カレーライス(合挽ミンチ、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピース、ごはん) フレンチサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん) 果物	きなこマカロニ、牛乳
6	火	お菓子、牛乳	グリルチキン(鶏肉、ごま)、ブロッコリー ほうれん草コーンソテー(ほうれん草、玉ねぎ、じゃがいも、とうもろこし) すまし汁、果物	レーズンクッキー、牛乳	21	水	お菓子、牛乳	鶏肉のから揚げ(鶏肉)、枝豆 ほうれん草のお浸し(ほうれん草、にんじん、かつお節) みそ汁、果物	スイートポテト、牛乳
7	水	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、トマト、ごはん) グリーンサラダ(キャベツ、きゅうり、ブロッコリー) 果物	お好み焼き、牛乳	22	木	お菓子、牛乳	魚のムニエル(鱈)、ブロッコリー スパゲッティソテー(ウインナー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン、スパゲッティ) すまし汁、果物	磯辺いももち、牛乳
8	木	お菓子、牛乳	魚の味噌マヨ焼き(鱈)、野菜の付け合わせ(ほうれん草、にんじん、とうもろこし) れんこんと厚揚げのきんぴら(厚揚げ、れんこん、いんげん、にんじん、ごま) すまし汁、果物	豆乳もち、牛乳	24	土	お菓子、牛乳	麻婆丼(豚ミンチ、豆腐、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース、ごはん) ナムル(もやし、ほうれん草、にんじん、きくらげ、ごま) 果物	フルーツヨーグルト、お茶
9	金	お菓子、牛乳	ちくわの磯辺揚げ(ちくわ、青のり)、枝豆 小松菜の煮浸し(あげ、にんじん、小松菜) みそ汁、果物	りんご蒸しパン、牛乳	26	月	お菓子、牛乳	厚揚げの和風あんかけ(鶏ミンチ、厚揚げ、にんじん、玉ねぎ、えのき、グリーンピース) かぼちゃサラダ(ウインナー、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース) みそ汁、果物	ビーフン、牛乳
10	土	お菓子、牛乳	五目汁(鶏肉、厚揚げ、にんじん、大根、白菜、ごぼう、しめじ) ピーマンとツナの和え物(ツナ、ピーマン、キャベツ、ごま) 果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳	27	火	お菓子、牛乳	八宝菜(豚肉、白菜、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、きぬさや) なたねあえ(卵、小松菜、にんじん) すまし汁、果物	フレンチトースト、牛乳
13	火	お菓子、牛乳	鶏のゆかり焼き(鶏肉、ゆかり)、ブロッコリー 大豆とひじきの煮物(大豆、ひじき、あげ、にんじん) みそ汁、果物	きなこプリン、牛乳	28	水	お菓子、牛乳	鶏の中華風照り煮(鶏肉) ひじきとちりめんの中華サラダ(しらす干、春雨、にんじん、きゅうり、もやし、ひじき) みそ汁、果物	バナナケーキ、牛乳
14	水	お菓子、牛乳	いも煮(豚肉、厚揚げ、大根、にんじん、ごぼう、しめじ、いんげん) 切干大根の酢の物(ちりめん、切干大根、きゅうり、にんじん) すまし汁、果物	シュガートースト、牛乳	29	木	お菓子、牛乳	竜田揚げ(鱈)、ブロッコリー 田舎煮(厚揚げ、白菜、大根、にんじん) すまし汁、果物	卯の花の野菜チヂミ、牛乳
15	木	お菓子、牛乳	千草焼き(卵、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草)、枝豆 じゃこピーマン(ちりめん、ピーマン、キャベツ、とうもろこし) みそ汁、果物	納豆おやき、牛乳					

2月3日は節分です ～節分の行事～

暦の上では「春のはじまり」とされる「立春」を迎えますが、2月は一年で最も冷え込むとも言われています。

暖かい格好、規則正しい生活、バランスの良い食事を心がけ元気いっぱい過ごしましょう。

豆まき

節分の豆まきは新年に福を呼び込み「邪気=鬼」を払うために行われます。昔から「豆=魔滅(まめ)」として鬼を滅する力があるとされています。



豆まきの後には誤嚥に注意!

節分の豆は子どもにとって「誤嚥(窒息)」に繋がりがやすい食品の一つです。豆まきをした後は誤って口にしないように後片付けを徹底しましょう!

恵方巻



恵方巻は節分の夜にその年の縁起の良い方向「恵方」を向いて無言で食べる一本丸ごとの太巻きのことです。無言で食べるのは「喋ると口から福が逃げるから」切らずに食べるのは「縁を切らないため」と言われています。関西地方が発祥の行事食ですが全国に広まりつつあります。

玄関に柁と鯛



鬼は柁と鯛が大の苦手! 柁のトゲと鯛の強い匂いで鬼を近づけないと言われています。柁に鯛の頭を刺し節分から翌日の立春まで玄関先に飾ります。

※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。

