平成 30 年 2月 献立表

香住ヶ丘保育園

日	曜	昼　食	10時のおや	おやつ	赤：おもに血や肉になる	黄：おもに熱や力となる	緑：おもに調子をととのえる
5 19	月	カレーライス はんぺんのサラダ	牛乳 パイン缶	スキムミルク プリン	牛乳 牛肉 脱脂粉乳 鳥がらだし はんぺん	精白米 麦 じゃがいも 植物油 ｶﾚｰﾙｳ すりごま ﾏﾖﾈｰｽﾞ プリン	ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ(缶) たまねぎ にんじん ｺｰﾝ, ﾎｰﾙ(缶) さやいんげん ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり
2 20	金 火	麦ごはん 清汁 鮭と野菜のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め かぼちゃのごま煮	牛乳 いちご	スキムミルク 節分豆（以上児） ボーロ（未満児） いよかん	牛乳 塩わかめ かつお・昆布だし 鮭(角切り) 脱脂粉乳 だいず	精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) 練りごま ﾎﾞｰﾛ	いちご えのきたけ たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん にんにく かぼちゃ いよかん
17	土	汁ビーフン ヨーグルト	牛乳 ウエハース	牛乳 あられ	牛乳 豚肉 いか 鳥がらだし 含脂加糖ﾖｰｸﾞﾙﾄ	ｳｴﾊｰｽ ﾋﾞｰﾌﾝ 中華ｽｰﾌﾟの素 植物油 ごま油 あられ	ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ にんじん もやし ﾋﾟｰﾏﾝ しょうが
1 15	木	麦ごはん みそ汁 魚の揚げ煮　レタス 中華和え	牛乳 バナナ	豆乳 さつまいものパイン煮	牛乳 塩わかめ 煮干しだし 麦みそ いわし いか 豆乳	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 砂糖(三温糖) ごま油 さつまいも 缶汁	バナナ だいこん しょうが ﾚﾀｽ ほうれんそう もやし にんじん ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ(缶)
6	火	しらすごはん 清汁 みそおでん 煮豆	牛乳 バナナ	豆乳 レーズンスティック	牛乳 しらす干し 鶏肉 うずら卵水煮缶詰 厚揚げ 煮干し 昆布だし 麦みそ 乾いんげんまめ 豆乳 鶏卵 塩わかめ かつおだし	精白米 麦 さといも 砂糖(三温糖) 小麦粉 ﾏｰｶﾞﾘﾝ	ﾊﾞﾅﾅ にんじん こんにゃく だいこん 干しぶどう たまねぎ えのき
7 21	水	麦ごはん 和風ブイヤベース 野菜のごま炒め	牛乳 いよかん	スキムミルク フルーツサンド	牛乳 えび かに(缶) だいず かつおだし 米みそ 豚肉 脱脂粉乳 生ｸﾘｰﾑ（植物性）	精白米 麦 じゃがいも ｵﾘｰﾌﾞ油 すりごま 砂糖(三温糖) 植物油 ごま油ﾊﾟﾝ	いよかん たまねぎ にんじん ｾﾛﾘｰ ﾊﾟｾﾘ にんにく ﾄﾏﾄｼﾞｭｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ もやし ﾋﾟｰﾏﾝ ﾊﾞﾅﾅ もも(缶)
8 22	木	麦ごはん コロッケ サラダ菜 季節の具だくさんみそ汁	牛乳 せんべい	スキムミルク 鬼まんじゅう	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 油揚げ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳 だいず	せんべい 精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 ﾊﾟﾝ粉 揚げ油 砂糖(三温糖)	たまねぎ にんじん ｻﾗﾀﾞな はくさい だいこん 青ねぎ
9 23	金	パン　　野菜スープ 豆腐とチーズの卵焼き ミニトマト ひじきのマリネ	牛乳 いちご	みそすいとん	牛乳 鳥がらだし 鶏卵 木綿豆腐 ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ 鶏肉 ひじき 豚肉 かまぼこ 脱脂粉乳 煮干しだし 麦みそ 米みそ	ﾊﾟﾝ 植物油 小麦粉	いちご たまねぎ ﾊﾟｾﾘ にんじん ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾐﾆﾄﾏﾄ だいこん きゅうり はくさい 青ねぎ 乾しいたけ
10 24	土	肉うどん ぽんかん	牛乳 バナナ	牛乳 カステラ	牛乳 鶏卵 牛肉 かつお・昆布だし	干しうどん 植物油 砂糖(三温糖) ｶｽﾃﾗ	ﾊﾞﾅﾅ たまねぎ にんじん 青ねぎ バナナ
26	月	麦ごはん 魚の落とし揚げ ゆでブロッコリー 中華スープ	牛乳 チーズ	スキムミルク サブレ いちご	牛乳 ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ 白身魚(すり身) 鶏卵 豚肉 煮干しだし 脱脂粉乳	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 ごま油 ｻﾌﾞﾚ	たまねぎ にんじん ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｺｰﾝ, ﾎｰﾙ(缶) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ えのきたけ しめじ 青ねぎ 乾しいたけ しょうが いちご
13 27	火	麦ごはん 麻婆春雨 鶏肉ときのこのスープ	牛乳 黄桃缶	スキムミルク スイートコーンの パンケーキ	牛乳 豚ひき肉 赤色辛みそ 鶏肉 かつお・昆布だし 脱脂粉乳 鶏卵	精白米 麦 はるさめ ﾏｰｶﾞﾘﾝ 植物油 砂糖(三温糖) 中華ｽｰﾌﾟの素 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス	もも(缶) たまねぎ にんじん 青ねぎ にんにくしょうが しめじ ほうれんそう えのきたけ 生しいたけ コーン、ホール（缶）
14 28	水	パン 焼きメンチカツ レタス コーンスープ	牛乳 りんご	飲むヨーグルト きな粉入りかりんとう	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 木綿豆腐 脱脂粉乳 鳥がらだし ﾄﾞﾘﾝｸﾖｰｸﾞﾙﾄ きな粉	ﾊﾟﾝ 植物油 ﾊﾟﾝ粉 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 小麦粉 砂糖(三温糖) 揚げ油	りんご ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ ﾋﾟｰﾏﾝ ﾚﾀｽ ｺｰﾝ, ｸﾘｰﾑ(缶) にんじん ﾊﾟｾﾘ
16	金	洋風豆ピラフ　清汁 つくねあげ れんこんのサラダ キャベツとベーコンのソテー サラダ菜　ミニトマト　りんご	牛乳 せんべい	ぶどうジュース 人参プリッツ	牛乳 えび 大豆 鶏ひき肉 いわしすりみ 鶏卵 ベーコン 粉チーズ かつお・昆布だし 米みそ 塩わかめ	せんべい 精白米 砂糖 バター パン粉 片栗粉 揚げ油 植物油 マヨネーズ すりごま 小麦粉 オリーブ油	たまねぎ ホールトマト（缶） グリンピース えのき 青ねぎ しそ葉 れんこん きゅうり ミニトマト にんじん キャベツ にんにく サラダ菜 りんご ぶどうジュース

2月3日は節分です。節分とは、寒い冬を終えて春を迎える前に一年間の邪気を払う行事です。
節分の夜は「鬼は外、福は内」と、大豆をまいて鬼祓いをした後に、年齢の数だけ大豆を食べます。
当て字で「魔滅（まめ）」と使われるように、昔は大豆には災いや病気などの「魔を滅ぼす」力があると考えられていました。
節分に食べるものといえば、煎り大豆や恵方巻きを思い浮かべますが、地域によって食べるものも様々あるようです。

◎いわし（西日本）・・・鬼はいわしを焼いた匂いを嫌がるため、いわしを焼いて匂いが残った家には鬼が寄り付かないといわれています。また、いわしの頭を柊（ひいらぎ）に刺したものを玄関に飾り、魔よけとしていました。
◎けんちん汁（関東）・・・関東地方では節分にけんちん汁を食べる地域があります。節分の時期だけでなく、昔から冬の祭事で食されていた風習の名残だといわれています。節分の大豆を入れることもあるようです。
◎こんにゃく（四国）・・・昔の人は大晦日や大掃除のあと、節分などにこんにゃくを食べていました。大事な節目の時に体の中からきれいにする、という意味があったそうです。
◎恵方巻き（関西）・・・今や全国的に食べられるようになった恵方巻きですが、関西地方が発祥とされています。巻き寿司の具は七福神にちなんで7種類とされ、無病息災や商売繁盛を願って海苔で福を巻き込みます。また、切らずに食べきることで、「縁を切らない」といった意味があります。今年の恵方は南南東です。

同じ節分の日ですが、地域によって食べる物とその由来がいろいろとあって面白いですね。
保育園では2月2日に節分の集いが行われます。
元気いっぱいに「鬼は外、福は内！」
と大きな声を出して、鬼を退治しましょう！

お知らせ

★2月5日・19日の給食はカレーライスです。**桜組・梅組・薔薇組**の子どもたちは、**スプーン**の準備をお願いします。
★今月の梅組・薔薇組の食育はクッキングを行います。パン作りをするので、**薔薇組は5日**に、**梅組は19日**に**三角巾・エプロン**のご持参をお願いします。

誕生会・・・16日

食育・・・5日　薔薇組（クッキング）
19日　梅組（クッキング）
26日　桜組