

# 平成31年2月 献立表

日曜	昼食	朝のおやつ	3時のおやつ	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
1 14	金木 麦ごはん みそ汁 レタス 魚の揚げ煮 ひじきのマリネ	牛乳 ウエハース	スキムミルク 1日りんご 節分豆 14日鬼まんじゅう	牛乳 塩わかめ 煮干しだし 米みそ 麦みそ いわし 鶏肉ささ身 ひじき 脱脂粉乳 だいず	ウエハース 精白米 麦 さつまいも 片栗粉 揚げ油 砂糖(三温糖) 植物油 小麦粉	しょうが レタス だいこん きゅうり にんじん りんご
2 16	土 汁ビーフン バナナ	牛乳 いちご	牛乳 ビスケット	牛乳 豚肉 いか 鳥がらだし	ビーフン 中華スープの素 植物油 ごま油 ビスケット	いちご キャベツ たまねぎ にんじん もやし ビーマン しょうが バナナ
4 18	月 麦ごはん 野菜スープ 鮭とほうれんそうのオイスターソース炒め かぼちゃのごま煮	牛乳 りんご	スキムミルク フルーツサンド	牛乳 鳥がらだし 鮭(角切り) 脱脂粉乳 生クリーム(植物性)	精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) 練りごま パン	りんご にんじん たまねぎ しめじ パセリ ほうれんそう もやし にんにく かぼちゃ バナナ もも(缶)
5 19	火 しらすごはん みそおでん 煮豆 清汁	牛乳 バナナ	スキムミルク いよかん クラッカー	牛乳 しらす干し 鶏肉 麩 うずら卵水煮 缶詰 厚揚げ 煮干し 昆布だし 麦みそ 金時豆	精白米 麦 さといも 砂糖(三温糖) マーガリン クラッカー	バナナ にんじん こんにやく だいこん えのきたけ 青ねぎ いよかん
6 20	水 麦ごはん 和風ブイヤベース 野菜のごま炒め	牛乳 みかん	スキムミルク 米粉のきな粉クッキー	牛乳 えび いか だいず かつおだし 米みそ 豚肉 脱脂粉乳 きな粉 豆乳	精白米 麦 じゃがいも オリーブ油 すりごま 砂糖(三温糖) 植物油 ごま油 米粉	みかん たまねぎ にんじん セリー パセリ にんにく トマトジュース(無塩) キャベツ もやし ビーマン
7 21	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 プリン	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 プリン	せんべい 精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 揚げ油	たまねぎ にんじん サラダな はくさい だいこん 青ねぎ
8 22	金 パン 豆腐とチーズの卵焼き レタス 鶏ささみときのこのスープ	牛乳 いちご	豆乳 スイートポテト	牛乳 鶏卵 木綿豆腐 プロセスチーズ 豆乳 鶏肉ささ身(そぎ切り) かつお 昆布だし 脱脂粉乳	ロールパン 植物油 片栗粉 さつまいも 砂糖(三温糖) マーガリン	いちご たまねぎ にんじん トマトケチャップ レタス しめじ ほうれんそう えのきたけ 生しいたけ
9 23	土 肉うどん ヨーグルト	牛乳 バナナ	牛乳 えびスナック	牛乳 鶏卵 牛肉 かつお 昆布だし 含脂加糖ヨーグルト	干しうどん 植物油 砂糖(三温糖) えびスナック	バナナ たまねぎ にんじん 青ねぎ ぼんかん
25 月	麦ごはん 魚の落とし揚げ 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 プロセスチーズ 白身魚(すり身) 鶏卵 鶏ひき肉 煮干しだし 脱脂粉乳	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 ごま油 サブレ	たまねぎ にんじん グリンピース コーン、ホール(缶) ブロッコリー えのきたけ しめじ 青ねぎ 乾しいたけ しょうが いちご
12 26	火 麦ごはん 清汁 チャプチェ はんぺんのサラダ	牛乳 黄桃缶	みそすいとん	牛乳 塩わかめ かつお 昆布だし 牛肉 はんぺん 鶏肉 脱脂粉乳 煮干しだし 米みそ 麦みそ	精白米 麦 はるさめ ごま油 砂糖(三温糖) すりごま マヨネーズ 小麦粉	もも(缶) えのきたけ もやし たけのこ にんじん 生しいたけ きゅうり にんにく キャベツ はくさい 青ねぎ 乾しいたけ
13 27	水 パン 焼きメンチカツ レタス きのこ豆乳のコーンスープ	牛乳 りんご	スキムミルク チーズケーキ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 木綿豆腐 豆乳 鳥がらだし 脱脂粉乳 クリームチーズ	ぶどうパン 植物油 パン粉 砂糖(三温糖) 無塩バター ホットケーキミックス	りんご キャベツ たまねぎ ビーマン レタス コーン、クリーム(缶) コーン、ホール(缶) エリンギ しめじ えのきたけ にんじん パセリ レモン
28 木	カレーライス にんじんのコールスロー風	牛乳 パイン缶	飲むヨーグルト 豆腐ドーナツ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 鳥がらだし トリノヨーグルト 絹ごし豆腐	精白米 麦 じゃがいも 植物油 カレールウ 砂糖(三温糖) 揚げ油 ホットケーキミックス 粉糖	パインアップル(缶) たまねぎ にんじん グリーンピース コーン、ホール(缶) 干しぶどう 黄ピーマン
15 金	洋風豆ピラフ ベーコンとかぶのスープ 鮭とブロッコリーのグラタン カレーじゃが芋ソテー ミニトマト サラダ菜 りんご	牛乳 せんべい	ぶどうジュース バナナマフィン	牛乳 えび だいず ベーコン 昆布だし 鮭 粉チーズ 鶏卵	せんべい 精白米 バター 小麦粉 マカロニ 植物油 じゃが芋 砂糖(三温糖) ホットケーキミックス ぶどうジュース	たまねぎ にんじん トマトホール(缶) グリーンピース トマトケチャップ かぶ 青ねぎ マッシュルーム(缶) ブロッコリー ピーマン ミニトマト サラダ菜 バナナ



★28日はカレーライスです。桜・梅・薔薇組はスプーンの準備をお願いします。  
★梅・薔薇組は食育クッキングでパン作りをします。エプロン、三角巾の準備をお願いします。

誕生会 15日  
食育 7日(梅組)  
21日(薔薇組)  
20日(桜組)



## 福を呼ぶ 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。

## <美味しい野菜・・・水菜>

京菜(水菜)の旬は12月～3月。名前のお通り、古くから京都を中心に栽培される伝統的な京野菜。冬野菜の特徴を持ち、霜が降りると柔らかくなり、味わいが増す。鍋に入れることで、肉や魚の臭みを消す効果がある。

### 水菜の甘辛肉巻き

材料(2人分)

水菜	2束	みりん	大さじ2
豚バラ肉	8枚	酒	大さじ1と1/2
塩こしょう	少々	しょうゆ	大さじ1
油	少々	砂糖	大さじ1

- ①豚肉に塩こしょうをする。
- ②水菜を洗い、5cm位に切り、豚肉で巻く。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れ、転がしながら焼く。
- ④調味料を合わせて③に入れ、煮詰まるまで煮る。