

2月

献立表

市場保育所

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1土	揚げ卵の春雨スーフ ^{ちくわの磯辺あげ}	ちくわ 豚卵 人参 椎茸 白菜 春雨	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい
3月	栄養団子汁 すの物 しゅうまい	かしわ スキミル 人参 ほろから草 大根 干ほう	牛乳 果物	牛乳 クッキー
4火	おでん 納豆和え	干ほう 天 干羽元卵 人参 小松菜 大根	牛乳 ヨーグルト	牛乳 手作り 丸ボーロ
5水	魚のあんかけ ウィンター ちくわのタル	いし ちくわ ウィンター 人参 ブロッコリー ほうから草	牛乳 パン	牛乳 おかき
6木	肉じゃが 和風スーフ ^{野菜のソテー}	カマボコ ロースハム 人参 ネギ ピース 胡瓜 とうもろこし	牛乳 ビスケット	牛乳 手作り ラスク
7金	みん根ハシロウ 大根のみき汁 ^{マカロニサラダ}	合びきハム 卵 人参 玉ネギ コーン 大根 ネギ	牛乳 せんべい	牛乳 クラッカー
8土	カレーうどん 芋天	かつおぶし 豚 人参 玉ネギ 中ネギ かつお	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい
10月	とり天 五目みき汁 伴三絲	とり肉 ハム 卵 人参 南仏 白菜 胡瓜 あげ	牛乳 果物	牛乳 手作り おはぎ
12水	魚のレモン煮 ^{バナナと大根のスーフ}	鱈 レモン 生華 大根 人参 ハセリ めじろのき	牛乳 ヨーグルト	牛乳 おかき
13木	すき焼き ぶのみき汁 ゴマサラダ	牛ハム 人参 玉ネギ 中ネギ キャベツ ゴマ 若布	牛乳 パン	牛乳 クラッカー
14金	とり団子スーフ ^{うの花和え 南仏のソテー}	カマボコ とりミンチ 卵 人参 南仏 干ほう めじろ	牛乳 ビスケット	牛乳 手作り ブラウニー
15土	和風ちゃんぽん ^{桜地とちくわのかけあげ}	カマボコ 桜地 人参 玉ネギ もやし キャベツ	牛乳 クラッカー	牛乳 せんべい
17月	カレー汁 中で卵 ツナとキャベツのサラダ	牛卵 人参 玉ネギ ピース 胡瓜 キャベツ	牛乳 果物	牛乳 クッキー
18火	親子焼き さつま芋のみき汁 ひじき煮	とりミンチ かしわ 卵 人参 ニラ 玉ネギ 糸こんにゃく	牛乳 パン	牛乳 手作り 豆腐トナリ
19水	すり身の落としあげ ^{ぶのみき汁 材料サラダ}	すり身 ハム 人参 こんにゃく コーン ピース 胡瓜 若布	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クラッカー
20木	す豚 白和え 小松菜の中華スーフ	豚卵 人参 ピーマン 玉ネギ いたけ じゃが芋	牛乳 クッキー	牛乳 おかき
21金	お誕生会	干ほう 中ハム 合びき 人参 南仏 胡瓜 コーン 玉ネギ	牛乳 ビスケット	牛乳 ケーキ
22土	豚汁 華風サラダ	豚卵 ほうから草 干ほう 大根 玉ネギ 里芋	牛乳 クラッカー	牛乳 せんべい
25火	うま煮 白菜の卵のみき汁 ^{ツナとゆかりのすの物}	ツナ 卵 人参 干ほう 人参 白菜 胡瓜 コーン	牛乳 パン	牛乳 手作り ジャムサンド
26水	魚のかれあげ ^{カニカマスーフ}	カニカマ 干ほう 人参 白菜 コーン ゴマ ネギ 切干大根	牛乳 果物	牛乳 クッキー
27木	大豆の洋風かきあげ ^{なめこ汁 春雨}	ソーセージ ハム 人参 ピース コーン なめこ 春雨	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クラッカー
28金	シチュー 煮卵 豆腐サラダ	ベーコン 白菜 もやし 胡瓜 人参 豆腐 めじろ	牛乳 せんべい	牛乳 手作り マフィン

2月の食育目標

- 旬の野菜を食べよう。
- 朝ご飯をしっかりと食べよう。

～食育だよ～

豆まき

東方巻は節分の夜に4の年の縁起の良い方向「東方」を向いて無言で食べる一献ごとの太巻きのことです。無言で食べるのは「しゃべると口から福が逃げるから」と言われています。

今年の節分は、2月2日(日)です。

方向は、西南西です。

