

令和5年 2月 給食献立表

さくら保育園

日曜日	朝おやつ	献立名	午後おやつ
1 水	チーズ	ハヤシライス (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃが芋・牛肉・ハヤシルウ) きゅうりとわかめの酢の物 (きゅうり・わかめ・かまぼこ・しらす・砂糖・酢・塩) ミントマト	フルーツサンド (食パン・生クリーム・砂糖・もも缶・みかん缶) 乳児…生クリームなし:ヨーグルト りんごジュース
2 木	バナナ	食パン 白身魚の青のりフライ (カレイ・小麦粉・卵・パン粉・あおのり・ソース) インディアンサラダ (キャベツ・人参・きゅうり・竹輪・カレー粉・酢・砂糖・塩) 白菜のスープ (白菜・人参・しいたけ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	りんごケーキ (りんご・ホットケーキミックス・ヨーグルト・砂糖・卵・バター) 牛乳
3 金	野菜ジュース	鬼さまランチ (ごはん・玉ねぎ・人参・鶏ガラ・ケチャップ・やきそば・豚肉・人参・キャベツ・ピーマン・ソース きゅうり・ちくわ・ウインナー・コーン) 和風ポトフ (人参・じゃが芋・大根・こんにゃく・鶏肉・ベーコン・かつおだし・さばだし・塩) チーズ	黄な粉のお麩ラスク (黄な粉・麩・砂糖・バター) ジョア
4 土	希望保育	サンドイッチ・バナナ・牛乳	ビスケット・野菜ジュース
6 月	ウエハース	ごはん 和風ハンバーグ (豚肉・豆腐・人参・玉ねぎ・しいたけ・卵・パン粉・醤油・みりん・砂糖・片栗粉) ゆたかあえ (人参・こんにゃく・たくあん・いんげん・黒ごま・砂糖・醤油・マヨネーズ) しいたけのスープ (しいたけ・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	フレンチトースト (食パン・牛乳・卵・砂糖) 麦茶
7 火	ソーセージ	食パン チキンカツ (鶏肉・卵・小麦粉・パン粉・塩) キャベツの胡麻マヨネーズ和え (キャベツ・人参・きゅうり・ハム・コーン・マヨネーズ・すりごま・醤油) クリームシチュー (じゃがいも・人参・玉ねぎ・マカロニ・コーン・牛乳・シチュールウ)	さつまいもブラウニー (ホットケーキミックス・ココア・卵・砂糖・さつまいも・牛乳・バター) 乳児…ココアなし 牛乳
8 水	チーズ	ごはん 白身魚のオーロラソース (カレイ・酒・片栗粉・マヨネーズ・ケチャップ・みそ) 白菜のお浸し (白菜・キャベツ・かつお節・醤油) けんちん汁 (大根・人参・ごぼう・こんにゃく・豆腐・葱・ごま油・醤油・酒・みりん・かつおだし・さばだし)	アンパンマンパン (あんパン) スキムミルク (脱脂粉乳)
9 木	飲むヨーグルト	ごはん 豚大根 (豚肉・人参・大根・いんげん・なると・しょうが・砂糖・みそ・醤油・みりん) キャベツのゆかり和え (キャベツ・きゅうり・ゆかり) ごぼうのみそ汁 (ごぼう・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	お麩のおしるこ (お麩・つぶあん・小豆・砂糖・塩) 麦茶
10 金	バナナ	ごはん 鶏肉の西京焼き (鶏肉・みそ・酒・砂糖・みりん) 小松菜の納豆和え (小松菜・納豆・人参・白菜・醤油) 大根のみそ汁 (大根・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	みかんゼリー
11 土		★建国記念の日★	
13 月	しらすせんべい	ごはん ミートローフ (豚肉・鶏肉・人参・玉ねぎ・コーン・いんげん・卵・パン粉・ケチャップ・ソース・砂糖) 小松菜のお浸し (小松菜・キャベツ・かつお節・醤油) 和風野菜スープ (人参・玉葱・キャベツ・葱・かつお節・醤油・かつおだし・さばだし)	フルーツヨーグルト (ヨーグルト・もも缶・みかん缶・バナナ)
14 火	チーズ	ごはん 鮭の梅マヨ焼き (鮭・マヨネーズ・練り梅・みりん) ばんさんすう (春雨・人参・ハム・きゅうり・卵・ごま・砂糖・醤油・酢・ごま油) もやしのスープ (もやし・コーン・わかめ・キャベツ・醤油・かつおだし・さばだし)	マドレーヌ (ホットケーキミックス・砂糖・バター・牛乳・卵・ベーキングパウダー) スキムミルク (脱脂粉乳)
15 水	ヨーグルト	食パン スコッチエッグ (豚肉・じゃが芋・うずらの卵・小麦粉・卵・パン粉・ケチャップ・ソース・砂糖) ごぼうのサラダ (ごぼう・人参・きゅうり・ハム・マヨネーズ・醤油・すりごま) えのきのスープ (えのき・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	カンタンピザ (餃子の皮・ベーコン・ピーマン・玉ねぎ・チーズ・ケチャップ) 麦茶

16	木	パイン缶	ごはん 麻婆(豚肉・鶏肉・豆腐・人参・玉ねぎ・白葱・にんにく・生姜・みそ・赤みそ・みりん・酒・醤油・砂糖・ごま油・中華だし・片栗粉) 小魚サラダ (しらす・大根・人参・きゅうり・りんご・マヨネーズ) やみつききゅうり (きゅうり・鶏ガラ・ごま・ごま油)		フルーチェ (いちご味・牛乳) 
17	金	ビスケット	漬物まぜごはん(ごはん・たくあん・しば漬け・ごま) まぐろのケチャップ和え (まぐろ・酒・片栗粉・ケチャップ・ソース・砂糖・醤油) ほうれん草とお麩のごま和え (ほうれん草・人参・お麩・すりごま・醤油・砂糖) 豆腐のみそ汁 (豆腐・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)		わらびもち風 (粉寒天・黄な粉・砂糖・塩) 
18	土		☆製作展☆		
20	月	チーズ	ごまふりかけごはん(ごはん・ごま) 鮭の照り焼き (まぐろ・酒・醤油・砂糖・みりん・しょうが) かぼちゃと厚揚げの煮物 (かぼちゃ・厚揚げ・いんげん・砂糖・醤油・酒・みりん・さばだし) えのきのみそ汁 (えのき・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)		おからマフィン (おから・ホットケーキミックス・砂糖・卵・バター・ベーキングパウダー・牛乳) 牛乳
21	火	飲むヨーグルト	わかめうどん(防災食) (うどん・わかめ・人参・大根・玉ねぎ・しいたけ・鶏肉) たたききゅうり(きゅうり・塩) チーズかまぼこ バナナ		ポテト磯辺焼き (じゃがいも・片栗粉・バター・青のり) 麦茶
22	水	しらすせんべい	食パン かぼちゃグラタン (かぼちゃ・玉葱・シーチキン・マカロニ・バター・牛乳・ホワイトソース・粉チーズ・パン粉) キャベツのごま和え (キャベツ・人参・わかめ・すりごま・醤油・砂糖) サンラータン (大根・人参・豆腐・ハム・筍・しいたけ・白葱・醤油・酢・鶏ガラ)		マーラーカオ スキムミルク (脱脂粉乳)
23	木		☆天皇誕生日☆		
24	金	バナナ	カレーパーティー (ごはん・玉葱・人参・じゃが芋・チーズ・りんご・豚肉・カレールウ) コールスローサラダ (キャベツ・きゅうり・夏みかん缶・酢・砂糖・塩) 福神漬 乳児…たくあん		塩焼きそば (やきそば・キャベツ・ピーマン・人参・玉ねぎ・ごま油・中華だし) 麦茶
25	土	希望保育	サンドイッチ・バナナ・牛乳		ビスケット・野菜ジュース
27	月	ヨーグルト	ミートスパゲティ (スパゲティ・玉ねぎ・しめじ・人参・鶏肉・豚肉・トマト・トマトピューレ・ケチャップ・ソース・コンソメ・砂糖・片栗粉) ウイナー スティックきゅうり(きゅうり・塩) ワンタン風スープ (ワンタンの皮・人参・キャベツ・ほうれん草・鶏ガラ・醤油・みりん)		中華まん (肉まん・あんまん・ピザまん) 乳児…肉まん・あんまん 麦茶
28	火	みかん缶	ごはん 鮭の甘酢あんかけ (鮭・小松菜・人参・筍・しいたけ・玉ねぎ・醤油・みりん・酢・砂糖・片栗粉) ほうれん草のお浸し (ほうれん草・キャベツ・かつお節・醤油) 豚汁 (人参・大根・ごぼう・こんにゃく・豚肉・葱・みそ・かつおだし・さばだし)		メロンパン風トースト (食パン・バター・砂糖・小麦粉・グラニュー糖・ベーキングパウダー) 牛乳

節分

節分は、1年の節目とされ、新しい年を迎える前に厄(鬼)を払う行事をします。悪いものや災いにたとえた鬼を、「鬼は外、福は内」と叫びながら豆をまいて追い払い、1年の無病息災を願います。豆をまき、鬼を追い出して福が出て行かないように戸を閉めて、年の数だけ豆を食べます。「みんなが1年間元気に過ごせますように」とお祈りしましょう。



おうちでも豆まきをして楽しんでみてくださいね！



大豆のパワー

大豆はさまざまな栄養素が含まれている、バランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」ともいわれています。大豆からできるものには、モヤシ・枝豆・油・きなこ・みそ・しょうゆ・豆腐・おからなどさまざまです。

いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう！

