

2月

献立表

赤池保育所

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1木	おでん 糸豆腐和え	手羽元、卵、こんにゃく、厚揚げ、ゴボウ	牛乳 おかレ	牛乳 あんもち
2金	シトスポグティ <small>コーンスープ 大根サラダ</small>	豚シチ、ポークト、玉葱、フーズムコーン	牛乳 チーズ	牛乳 おかレ カクレ
3土	揚げ卵の春雨スープ 芋	卵、キャベツ、春雨、人参、しいたけ	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
5月	カレー ツナとキャベツのサラダゆで卵	牛、卵、ツナ、キャベツ、コーン、胡瓜	牛乳 おかレ	牛乳 シュワッ フルーツ
6火	南仏のそぼろ煮 <small>卵スープ 若布とツナの煮もの</small>	とりシチ、卵、コーン、厚揚げ、南仏	牛乳 ソムジ	牛乳 おかレ
7水	すりの五色あじ <small>みの増し 2カロニサラダ</small>	すり身、人参、ズッキーニ、ハム、卵	牛乳 おかレ	牛乳 チーズ
8木	レバーの甘煮 <small>春雨スープ ちくわのスネ</small>	とりレバー、春雨、ちくわ、葱、卵	牛乳 パンア	牛乳 馬蹄子パン
9金	蓮根ハンバーグ <small>ポテト ジャーマンポテト</small>	人参、蓮根、じゃが芋、ベーコン、キャベツ	牛乳 チーズ	牛乳 おかレ
10土	明菜うどん <small>料理エビとちくわの かきあげ</small>	かきわ、人参、料理エビ、玉葱、ちくわ	牛乳 ぽかレ	牛乳 おかレ
13火	筑前煮 <small>きのこ 甘酢和え</small>	かきわ、人参、しいたけ、えのき、胡瓜	牛乳 ソムジ	牛乳 ホップコーン
14水	魚青の竜田あげ <small>白菜のそぼろスープ ポテトサラダ</small>	魚青、生姜、白菜、じゃが芋、人参	牛乳 おかレ	牛乳 フラワー
15木	豚汁 <small>はんぺんフライ 糸豆腐</small>	豚、小松菜、はんぺん、こんにゃく	牛乳 おかレ	牛乳 寒もち
16金	大豆の洋風かきあげ <small>若布 キャベツ</small>	大豆、ソーセージ、ピーズ、キャベツ、コーン	牛乳 パンア	牛乳 おかレ
17土	マーボー豆腐 春巻	豚シチ、ニラ、豆腐、しいたけ、玉葱	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
19月	とろろ汁 <small>切り大根煮 レウマイ</small>	とりシチ、人参、切り大根、ほうれん草	牛乳 おかレ	牛乳 たこせき
20火	厚揚げの食め煮 <small>大根のおせし 卵</small>	牛、厚揚げ、大根、あげ、卵、ちくわ	牛乳 チーズ	牛乳 フライド ポテト
21水	魚のフライ 豆腐スープ <small>すのもの</small>	豆腐、キャベツ、レタス、若布、胡瓜	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
22木	シロトウすいじ <small>ちくわの煮込み 春雨サラダ</small>	スキムミルク、かきわ、しいたけ、えのき	牛乳 ソムジ	牛乳 寒もち
24土	八宝菜 <small>キャベツ</small>	豚、かまぼこ、人参、白菜、うすうす卵	牛乳 ぽかレ	牛乳 おかレ
26月	とりのマヌード <small>焼き 漬</small> 春雨サラダ	とりもも、若布、カイワレ、春雨、ハム、豆腐	牛乳 パンア	牛乳 ドライヤキ
27火	シチュー <small>ほうれん草 ごま和え</small> 煮卵	ベーコン、しめじ、白菜、ほうれん草、卵	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
28水	お穀は日会 ☺	* 赤飯、和風スープ、ポッキー、カラあげ、パン	牛乳 チーズ	牛乳 おかレ
29木	牛肉入りきんぴら <small>野菜スープ ポテトサラダ</small>	牛、大根、ごぼう、卵、ブロッコリー、ハム	牛乳 おかレ	牛乳 フォー

2月3日は節分の日です☺

節分の日には「恵方巻」を食べる  
ご家庭も多いと思います。  
恵方巻は関西発祥の習わしとして  
「恵方に向けて、黙って一本食べる」という  
ルールがあります。

今年の方向は **北東北** です。

家族の健康や願い事をはじめから  
楽しいおいしい食べましょう☺



**食育目標**

- \* バランスのよい食事を  
生活リズムを整えよう。
- \* 手洗いうがいをし、かきわ、  
体調管理をしよう。