



2月 献立表



献 第 11 号
令和6年1月25日
わかくさ中央こども園

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて 欲しい食品
節分	1 木	こぎつねごはん キャベツのおひたし、五目汁	油揚げ、鶏挽肉、人参、枝豆、キャベツ、コーン えのきたけ、かぼちゃ、ごぼう、ベーコン、豆腐	ぶどうゼリー *	406	魚介類
	2 金	おにかレー、ビーンズサラダ わかめスープ	豚挽肉、玉葱、人参、マッシュルーム、福神漬 竹輪、グリーンピース、海苔、大豆、きゅうり、ツナ コーン、ひじき、わかめ、豆腐、長葱	鬼まんじゅう 牛乳 *	631	緑黄色野菜
	5 月	人参ピラフ、海藻サラダ 白菜シチュー	人参、玉葱、ウインナー、海藻ミックス、ツナ キャベツ、きゅうり、白菜、ほたて、ベーコン マッシュルーム、コーン、しめじ、小松菜	ごぼうびおやつ	429	豆・大豆製品
6 火	ごはん、鮭のつけ焼き 五色あえ、どさんこ汁	鮭、長葱、ほうれん草、キャベツ、大根、人参 ハム、豚肉、もやし、コーン、わかめ、玉葱	米菓 甘酒	475	卵	
7 水	塩ラーメン、三色ごまナムル ギョウザ	中華麺、ベーコン、もやし、玉葱、人参、わかめ コーン、メンマ、ほうれん草、きゅうり	てりツナ トースト 牛乳 *	520	果物	
8 木	玄米ごはん、サンマのおかか煮 おひたし、小松菜の味噌汁	サンマ、かつお節、ほうれん草、もやし、人参 コーン、小松菜、豆腐、長葱	カリカリ マカロニ スキムミルク*	481	肉類	
9 金	ビビンバ丼、白菜のごま酢あえ あおさ汁	豚挽肉、しらす干し、もやし、きゅうり、人参、卵 白菜、コーン、ほうれん草、油揚げ、あおさ、長葱	ヨーグルト	439	きのこ類	
12 月	振替休日					
13 火	梅ひじきごはん、磯香あえ すいとん汁	ひじき、ゆかり、ほうれん草、もやし、人参 塩昆布、すいとん、鶏肉、油揚げ、大根、里芋	じゃがもち お茶 *	454	卵	
14 水	トマトとツナのスパゲティ ごぼうサラダ、コンソメスープ	スパゲティ、トマト、ツナ、人参、玉葱、ピーマン ごぼう、きゅうり、ベーコン、キャベツ、しめじ	ハートのプリン	586	海藻類	
15 木	玄米ごはん、アジフライ チーズコーンサラダ ふわふわスープ	アジ、キャベツ、きゅうり、コーン、チーズ、卵 玉葱、人参、わかめ、ベーコン	黒糖麩のラスク スキムミルク*	530	肉類	
16 金	スタミナ丼 もやしと卵の甘酢あえ、豆腐汁	豚肉、人参、玉葱、ピーマン、もやし、卵、ハム きゅうり、豆腐、わかめ、長葱	バナナ	496	魚介類	
19 月	野沢菜納豆ごはん、あぶらげあえ 鶏ごぼう汁	納豆、野沢菜漬け、人参、小松菜、もやし、コーン 油揚げ、鶏肉、ごぼう、えのきたけ、しめじ、豆腐	クッキー スキムミルク	562	芋類	
誕生会	20 火	ごはん、エビカツ ミモザサラダ、豆乳スープ	エビ、フロッコリー、ハム、卵、チーズ、キャベツ 玉葱、じゃが芋、コーン、人参、ベーコン、豆乳	クレープ お茶	572	きのこ類
	21 水	焼きそば、ひじきサラダ かきたまスープ	焼きそば、豚肉、人参、キャベツ、玉葱、もやし ピーマン、ひじき、きゅうり、コーン、ハム、卵 小松菜、豆腐、長葱	スティックパン 牛乳	507	果物
22 木	玄米ごはん ミートボールの酢豚風 大根バンバンジー、お茶	ミートボール、人参、玉葱、じゃが芋、たけのこ うずら卵、干し椎茸、ピーマン、パイン缶、大根 きゅうり、キャベツ、鶏ささみ	みかんゼリー *	453	豆・大豆製品	
23 金	天皇誕生日					
26 月	ごはん、菜入りふりかけ 肉じゃが、野菜の香味あえ、お茶	野沢菜漬け、しらす干し、豚肉、じゃが芋、玉葱 人参、車麩、干し椎茸、もやし、ほうれん草、卵	フルーツムース *	636	海藻類	
27 火	ごはん、ヤンニョムチキン風 ナムル、中華スープ	鶏肉、もやし、きゅうり、人参、ほうれん草、ハム みかん缶、白菜、たけのこ、干し椎茸、豆腐、卵	ゴーフレット スキムミルク	544	芋類	
28 水	カレーうどん、おからサラダ オレンジ	うどん、人参、玉葱、白菜、豚肉、小松菜、おから ツナ、きゅうり	昆布おにぎり お茶 *	411	卵	
29 木	玄米ごはん、竹輪の磯辺揚げ ひじきのごまあえ、えのき汁	竹輪、青のり、もやし、ひじき、人参、ほうれん草 えのきたけ、卵、わかめ、油揚げ、長葱	バームクーヘン スキムミルク	532	肉類	

*マークは手作りおやつの日です。



5日のおやつは生活発表会を頑張ったごほうびとして、子ども達からのリクエストおやつを予定しています。
どんなおやつが出るのかは当日のお楽しみです♪



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わるいとされているため、必ず炒った大豆を使います。鬼役になったり、豆を投げる役になったり「鬼は外、福は内」と声を出して楽しんで下さい。



すごいぞ、大豆パワー!

大豆は「畑の肉」と言われているように、たんぱく質やビタミン類が豊富で、食物繊維やカリウム、カルシウム、お腹の調子を整えるオリゴ糖など健康を支える栄養や成分がたくさん含まれています。大豆そのものより納豆、豆腐、油揚げ、味噌などの加工食品を摂ることが多いと思います。大豆や加工品を上手に使って、成長期の子ども達には積極的に摂らせてあげたいですね。

