

# 2月 給食予定献立表

2022年 認定こども園

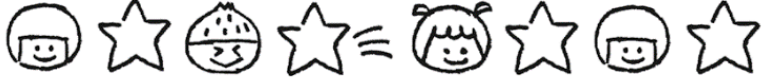
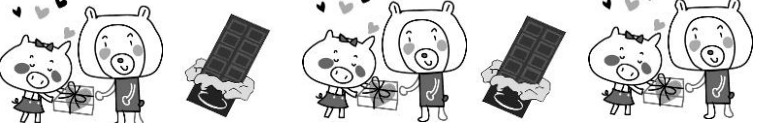
関西女子短期大学附属幼稚園




都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
1	火	ご飯 さわらの幽庵焼き 大根とひじきのゴマ和え 豆腐のすまし汁	牛乳 うどんスナック	さわら 絹ごし豆腐 牛乳 コンソメ	レモン果汁・大根 チンゲン菜・ひじき 人参・玉ねぎ みつば	米・酒・うどん みりん・小麦粉 しょうゆ・ごま・なたね油 上白糖・塩
2	水	お弁当の日	牛乳 味しらべ きな粉餅			
3	木	ご飯 鶏肉の照り煮 ほうれん草とツナの和え物 味噌汁	牛乳 マドレーヌ	鶏肉・ツナ 絹ごし豆腐 揚げ 味噌・牛乳・鶏卵	ほうれん草 人参 玉ねぎ レモン果汁	米・しょうゆ みりん 小麦粉 有塩バター・上白糖
4	金	ご飯 豚肉の味噌炒め煮 チンゲン菜のナムル 中華スープ	牛乳 マシュマロサンド	豚肉 味噌 チキンスープ 牛乳	キャベツ・玉ねぎ ピーマン・人参 もやし・チンゲン菜 にら・コーン	米・しょうゆ・酒 上白糖・なたね油 ごま油・塩 ルヴァン・マシュマロ
7	月	ご飯 カレーの煮付け 大根のマヨポンサラダ 玉ねぎの味噌汁	牛乳 プリン	カレー 揚げ 味噌 牛乳	しょうが・大根 きゅうり コーン・玉ねぎ ねぎ	米・酒・しょうゆ 上白糖・ポン酢 マヨネーズ プリンミックス
8	火	きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 バナナ	牛乳 さつま芋もち	揚げ かまぼこ 鶏ミンチ 牛乳	ねぎ かぼちゃ グリーンピース バナナ	うどん・上白糖 しょうゆ・みりん 片栗粉・さつま芋 なたね油
9	水	牛乳 ロールパン チキンカツ カラフルサラダ 野菜スープ	お茶 昆布おにぎり	牛乳 鶏肉 コンソメ	ケチャップ ブロッコリー 赤ピーマン 人参 パセリ・塩昆布	ロールパン・パン粉・植物油 とんかつソース 和風ドレッシング 上白糖・じゃが芋 米・塩・小麦粉
10	木	ご飯 肉豆腐 白菜のじゃこ和え さつま揚げの味噌汁	牛乳 ふのラスク	木綿豆腐・牛肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ 味噌・牛乳	玉ねぎ・人参 インゲン 白菜 わかめ	米・みりん 上白糖・しょうゆ おつゆ麩 有塩バター
11	金	建国記念の日				
14	月	☆11日の代休☆				
15	火	ご飯 鮭のバター醤油焼き ひじき煮 わかめの味噌汁	牛乳 バレンタインクッキー	鮭・ちくわ さつま揚げ 味噌 牛乳	ひじき インゲン 人参 わかめ	米・無塩バター・塩 しょうゆ・上白糖・みりん おつゆ麩・小麦粉 ココア・マーガリン
16	水	牛乳 ミートスパゲティ インゲンのサラダ コンソメスープ	お茶 おかかおにぎり	牛乳・豚ミンチ ウインナー コンソメ かつお節	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・トマト缶 ケチャップ・パセリ インゲン・コーン	スパゲティ・なたね油 塩・ウスターソース ごまだれ・上白糖 米・しょうゆ
17	木	ビーフカレー ほうれん草サラダ りんご	牛乳 スコーン	牛肉 ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 ほうれん草 りんご	米・じゃが芋・カレールー なたね油・和風ドレッシング 小麦粉・有塩バター いちごジャム・上白糖




日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
18	金	ご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーマヨ和え 野菜スープ	牛乳 バナナマフィン	鶏肉 コンソメ 牛乳 鶏卵	ブロッコリー・人参 キャベツ コーン バナナ	米・しょうゆ・片栗粉 植物油・マヨネーズ 塩・なたね油・酒 上白糖・小麦粉
21	月	ご飯 白身魚のフライ ほうれん草のおかか和え 湯葉のすまし汁	牛乳 ケーキアラモード	ホキ・かつお節 湯葉・牛乳 鶏卵 ホイップ	ほうれん草 人参 玉ねぎ・ねぎ みかん缶	米・小麦粉 パン粉・植物油 とんかつソース・上白糖 しょうゆ・塩・なたね油
22	火	お弁当の日	牛乳 ラムネ 星たべよ			
23	水	天皇誕生日				
24	木	三色丼 チンゲン菜のツナ和え 具だくさん味噌汁	牛乳 チーズ蒸しパン	鶏ミンチ・錦糸玉子 ツナ・チキンスープ 絹ごし豆腐・味噌 牛乳・チーズ	しょうが・ほうれん草 チンゲン菜・人参 玉ねぎ・わかめ ねぎ	米・上白糖・みりん しょうゆ・片栗粉・ごま油 酢・塩・じゃが芋 ホットケーキミックス
25	金	ロールパン クリームシチュー 豆菜サラダ バナナ	牛乳 ゆかりおにぎり	鶏肉 大豆 牛乳	人参・玉ねぎ ブロッコリー 小松菜 バナナ・しその香	ロールパン・じゃが芋 クリームシチュールー・なたね油 和風ドレッシング・上白糖 米
28	月	ポークカレー ブロッコリーのサラダ オレンジ	牛乳 うどんのおやき	豚肉 牛乳 かつお節	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン オレンジ ねぎ	米・じゃが芋・カレールー なたね油・マヨネーズ うどん・小麦粉 ボン酢・上白糖





## 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。

ダイスのことわざ

# ダイズ

「まめに食うとまめでまる」豆を「マメ」  
(でいられる)  
に食うと、「まめ(健康)」でいられるという意味。おせち料理に欠かせない黒ダイズにも「今年一年、まめに暮らせますように」という願いが込められています。

「魔滅(まめ)」当て字です。昔からダイズには、災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。ですから、節分には「鬼は外、福は内」と豆をまくのです。

