



2月の献立予定表



武内保育園

日	曜	副 食 (共 通)	未 満 児		お や つ		
			主食	追加食	9時(未満児)	3時(共通)	
1	木	お弁当の日				飲むヨーグルト、 ビスケット	ケーキ
2	金	和風ハンバーグ、大豆サラダ、にらの味噌汁、ゼリー	麦ごはん	粉ふき芋	牛乳、パン	鬼のおむすび	
3	土	ツナの和風パスタ、ごぼうと豚肉の煮物、 豆腐と玉ねぎの味噌汁	麦ごはん			おむすび	
5	月	鶏肉のさっぱり煮、納豆和え、春雨スープ、バナナ	麦ごはん	金平れんこん	コーンフレーク	雑煮	
6	火	魚のベーコン蒸し、ツナサラダ、大根の味噌汁、りんご	麦ごはん	野菜ビーンズ	ジュース、チーズ	フルーツヨーグルト	
7	水	肉うどん、白和え、味付のり、りんご	麦ごはん	じゃがいもの そぼろ煮	いりこ	おむすび(おかか)	
8	木	かぼちゃコロッケ、旨煮、白菜の味噌汁、みかん	麦ごはん	肉だんご	飲むヨーグルト、 クラッカー	ミルク、ホットケーキ	
9	金	ハヤシライス、中華サラダ、バナナ	麦ごはん	魚のチーズ焼き	牛乳、パン	ジュース、白玉だんご	
10	土	マーボー豆腐、海藻サラダ、かぼちゃの味噌汁	麦ごはん			おむすび	
13	火	豚肉のしょうが焼き、チーズ納豆、つみれ汁、ゼリー	麦ごはん	えびの マヨネーズ和え	ジュース、ウエハース	牛乳、 ピザトースト	
14	水	ミートソーススパゲティ、ハムとしめじのサラダ、 わかめの味噌汁、オレンジ	麦ごはん	南瓜の煮物	いりこ	おむすび(らめ)	
15	木	すり身揚げ、ポテトサラダ、豆腐と玉ねぎの味噌汁、りんご	麦ごはん	野菜炒め	バナナ	ミルク、マフィン	
16	金	マカロニグラタン、アーモンド和え、ごぼうの味噌汁、 キウイフルーツ	麦ごはん	レバーの ケチャップ煮	牛乳、パン	にゅうめん	
17	土	家族参観 (パン・ジュース・果物)					
19	月	タンドリーチキン、三色和え、豚汁、オレンジ	麦ごはん	納豆和え	コーンフレーク	おむすび(やさい)	
20	火	カレーライス、キャベツとコーンのサラダ、バナナ	麦ごはん	焼き魚	ジュース、チーズ	牛乳、黒糖蒸しパン	
21	水	ちゃんぽん、大根のそぼろ煮、ふりかけ、りんご	麦ごはん	ごぼうの味噌煮	いりこ	おむすび(のり)	
22	木	魚のラビコットソース、南瓜とささみの和え物、 にらの味噌汁、ゼリー	混ぜごはん		バナナ	飲むヨーグルト、 大豆といりこの甘煮	
23	金	シューマイ、かんころ煮しめ、麩とわかめの味噌汁、 オレンジ	麦ごはん	肉じゃが	牛乳、パン	ジュース、 かりんご揚げ	
24	土	きつねうどん、大豆の磯煮、しそのごま炒め	麦ごはん			おむすび	
26	月	ポークビーンズ、ごぼうサラダ、大根の味噌汁、バナナ	麦ごはん	ハンバーグ	コーンフレーク	おむすび(さけ)	
27	火	鮭のカレー風味焼き、中華炒め、クリームシチュー、オレンジ	麦ごはん	がんもの煮物	ジュース、ウエハース	牛乳、 キャロットケーキ	
28	水	焼きそば、おからサラダ、わかめの味噌汁、りんご	麦ごはん	チーズ納豆	いりこ	おむすび(ごぼう)	

給食だよ!

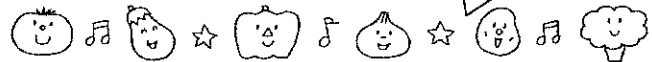
レシピの紹介

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、鬼をやっつける道具の豆(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。

「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しみましょう。



~シューマイの作り方~ (約10個分)

○材料

豚ひき肉 150g、玉ねぎ130g、めんつゆ(濃縮)小さじ1/2、
コンソメ顆粒ひとつまみ、片栗粉小さじ1、シューマイの皮10枚

○作り方

- 1.玉ねぎをみじん切りし、豚ひき肉とめんつゆ、コンソメ顆粒を混ぜ合わせる。
- 2.1に片栗粉を入れ混ぜ合わせる。
- 3.シューマイの皮に包み、15分~20分蒸す。

簡単にできるのでぜひ作ってみてください。

