



# 2月のこんだて



平成30年度 磐石堂さくら保育園

日	曜日	献立名	材料名			なかよし	3歳未満児	
			血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
1	金	いわしの蒲焼丼	いわし のり	米 片栗粉 油 砂糖	小松菜	562	523	
		ごま酢和え		砂糖 ごま	きゃべつ 人参 きゅうり	24.5	20.9	
		味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	油 じゃが芋	人参 大根 ごぼう	15.7	15.1	
		節分豆	節分豆					
	みやつ	牛乳	牛乳					
2	土	のりまき	のり 鰹フレーク	米 砂糖 マヨネーズ				
		五目うどん	豚肉 豆腐	うどん	人参 玉葱 ごぼう きゃべつ 葱	561	527	
		さつまいもの煮物		さつまいも 砂糖		18.8	18.1	
		ヨーグルト	ヨーグルト			18.3	18.2	
	みやつ	牛乳	牛乳					
4	月	冷凍パイナップル			冷凍パイナップル	1.4	1.3	
		たこやき		たこやき				
		ごはん		米		575	534	
		魚の塩焼き	さば			19.4	18.2	
	みやつ	牛乳	牛乳					
5	火	ひじきの煮物	さつまいも揚げ ひじき	砂糖	人参 いんげん	21.7	21.7	
		雷汁	豆腐 味噌	油	人参 葱 きゃべつ	2.0	1.8	
		中華丼	豚肉 うずら卵	米 ごま油 片栗粉 油	人参 玉葱 白菜 ピーマン	573	527	
		蒸しぎょうざ	ぎょうざ	中華ドレッシング	ブロッコリー	17.2	15.3	
	みやつ	牛乳	牛乳					
6	水	中華かき玉すーぷ	卵	ごま ごま油 片栗粉	人参 葱 きくらげ	21.1	21.1	
		豆腐入りミートローフ	豆腐 豚肉 卵 牛乳 チーズ	パン粉 油	玉葱 人参 グリンピース ケチャップソース	25.6	23.8	
		大根さらだ	鰹フレーク	中華ドレッシング	大根 きゅうり 人参	17.7	17.7	
		えのきともやしのスープ			人参 玉葱 えのき もやし きゃべつ	2.7	1.8	
	みやつ	牛乳	牛乳					
7	木	おれんじ			オレンジ			
		クリームスパゲッティ	ベーコン 牛乳	スパゲッティ バター ホワイトソース	玉葱 人参 椎茸 しめじ えりんぎ	557	521	
		花野菜さらだ		中華ドレッシング	きゃべつ 人参 カリフラワー ブロッコリー	17.1	15.8	
		わかめすーぷ	わかめ	ごま	人参 玉葱	18.9	17.0	
	みやつ	牛乳	牛乳					
8	金	フルーツポンチ			みかん缶 パイン缶 桃缶 パナナ	2.1	1.9	
		夕焼けおむすび	じゃこ	米	人参			
		かつカレーライス	チキンカツ 粉チーズ	米 油 小麦粉 バター 砂糖 カレーフレーク じゃが芋	玉葱 人参 おろしりんご ケチャップソース おろしにんにく	556	521	
		コーンさらだ		フレンチドレッシング	きゃべつ 人参 きゅうり コーン	15.2	14.4	
	みやつ	牛乳	牛乳					
9	土	白菜とベーコンのすーぷ	ベーコン		玉葱 人参 白菜	15.1	15.1	
		杏仁フルーツ	牛乳	杏仁豆腐の素	みかん缶 ストロベリーソース			
		発表会						
		建国記念日						
	10	月	抹茶					
大豆とじゃこご飯			じゃこ 大豆	米	わかめごはんの素	567	512	
肉じゃが			豚肉	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油	玉葱 人参 いんげん	16.3	15.4	
キャベツのおみそ汁			味噌		きゃべつ 人参 小松菜	19.1	16.9	
みやつ		牛乳	牛乳					
11	火	抹茶マフィン	甘納豆 卵	ホットケーキミックス バター 砂糖	抹茶			
		ひじきふりかけごはん	ひじき	米 ごま	梅しその素	560	521	
		ししゃもの南蛮漬	ししゃも	油 片栗粉 ごま油 砂糖	人参 玉葱 ピーマン	15.9	14.2	
		中華すーぷ	豚肉		人参 玉葱 にら	19.6	18.7	
	みやつ	牛乳	牛乳					
12	水	いよかん			いよかん	2.1	1.8	
		かぼちゃのソフトクッキー	牛乳	ホットケーキミックス バター 砂糖	かぼちゃ			
		ハヤシライス	牛肉	米 じゃが芋 デミグラスソース	人参 玉葱 マッシュルーム ハヤシフレーク	568	528	
		ミモザさらだ	卵そぼろ ハム	フレンチドレッシング	きゃべつ きゅうり	16.1	14.8	
	みやつ	牛乳	牛乳					
13	木	白菜としめじのすーぷ			人参 玉葱 白菜 しめじ	14.7	14.7	
		オレンジゼリー	寒天	砂糖	オレンジジュース みかん缶	2.4	1.9	
		さつまいものブラウニー	ホイップクリーム 卵	さつまいも 砂糖 バター 小麦粉	ココア			
		パン		パン		562	521	
	みやつ	牛乳	牛乳					
14	金	マカロニグラタン	鶏肉 牛乳 チーズ	マカロニ 油 ホワイトソース パン粉	玉葱 人参	22.2	19.4	
		ゆで野菜		マヨネーズ	かぼちゃ 人参	21.3	20.1	
		ポテトすーぷ	ベーコン	じゃが芋	いんげん 玉葱 人参	2.5	2.4	
		鮭わかめおむすび	鮭	米	わかめごはんの素			
	みやつ	牛乳	牛乳					



# 2月のこんだて



平成30年度 磐石堂さくら保育園

日	曜日	献立名	材料名			なかよし	3歳未満児
			血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
16	土	焼肉丼	豚肉	米 油 ごま ごま油	おろし生姜にんにく 葱 人参 玉葱 小松菜	554	524
		お浸し		砂糖	きゃべつ 人参 ほうれん草	19.8	19.0
		なめこ汁	豆腐 味噌		葱 なめこ	19.3	19.3
		洋梨缶			洋梨缶	1.9	1.8
	みかん	牛乳 ワッフル	牛乳	ワッフル			
18	月	ポークカレーライス	豚肉 粉チーズ	米 じゃが芋 小麦粉 バター 油 カレーフレーク	人参 玉葱 おろしりんご ケチャップ ソース	565	528
		グリーンさらだ		フレンチドレッシング	きゃべつ きゅうり ほうれん草 人参	18.8	17.6
		発酵乳	ショア			15.8	15.2
	みかん	牛乳 ココアマカロニ	牛乳	マカロニ 砂糖	ココア		
19	火	ごはん		米		565	523
		豚肉のしょうが焼き	豚肉	油	おろし生姜 玉葱	16.1	14.6
		おかか和え	鯉節		きゃべつ 人参 チンゲン菜 白菜	19.5	19.5
		おみそ汁	厚揚げ わかめ 味噌		しめじ 小松菜	1.9	1.6
	みかん	牛乳 ふかしもち	牛乳	さつま芋			
20	水	ごはん		米		562	522
		赤魚の煮付け	赤魚	砂糖	ごぼう おろし生姜	22.8	21.3
		胡麻和え		砂糖 ごま	きゃべつ 人参 ほうれん草	16.2	15.0
	みかん	牛乳 ハムちーず蒸しパン	豚肉 味噌 ハム チーズ 牛乳	じゃが芋 油 蒸しパンミックス	人参 葱 大根 ドライパセリ	2.5	2.2
21	木	醤油ラーメン	豚肉	ラーメン 油	きゃべつ 葱 人参 干し椎茸 もやし ほうれん草 コーン	561	523
		揚げシュウマイ	シュウマイ	油		19.2	17.2
		ブロッコリーの中華和え		砂糖 ごま油	ブロッコリー きゃべつ 人参	20.2	17.7
		ピンクグレープフルーツ			グレープフルーツ	2.5	1.8
	みかん	牛乳 麦茶 みそ焼きおむすび	牛乳				
22	金	鶏飯	鶏肉 錦糸卵	米 砂糖	おろし生姜 小松菜 椎茸	563	522
		切り昆布とさつま揚げの煮物	さつま揚げ 刻み昆布	砂糖	人参 いんげん	25.5	22.0
		呉汁	大豆 油揚げ みそ	里芋	かぼちゃ 人参 葱	12.4	11.9
	みかん	牛乳 スイーツほてともどき	牛乳	さつま芋 砂糖 バター			
23	土	ふりかけごはん		米	ふりかけ	567	522
		厚揚げと野菜の炒め物	豚肉 厚揚げ 味噌	砂糖 油	筍 きゃべつ 人参 ビーマン	16.7	15.4
		お吸い物		おつゆ麩	小松菜 人参 葱	20.3	19.2
	みかん	牛乳 原宿ドック	牛乳	原宿ドック	みかん缶	1.5	1.6
25	月	ごはん		米		568	521
		ポークチャップ	豚肉	油	ケチャップ ソース おろしにんにく	19.3	17.2
		ひじきと豆のさらだ	鯉フレーク ひじき	マヨネーズ 中華ドレッシング	人参 いんげん きゃべつ 枝豆	24.1	22.8
	みかん	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳		ほうれん草 人参 えのき	1.6	1.5
26	火	のりつくご飯	のり佃煮	米		567	521
		スペイン風オムレツ	卵 ベーコン チーズ	じゃが芋 油	玉葱 人参 ビーマン ケチャップ	20.5	18.9
		コールスローさらだ		コールスロードレッシング	きゃべつ 人参 きゅうり コーン	20.0	19.3
		春菊と白菜のチキンすーぶ	鶏肉		人参 玉葱 白菜 春菊	2.3	2.0
	みかん	牛乳 焼きそば	牛乳	焼きそば 油	きゃべつ 人参 玉葱 ソース		
27	水	鶏肉のごまだれ丼	鶏肉	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	きゃべつ 人参	597	525
		ピクルス		砂糖 カレー粉	セロリ 人参 きゅうり れんこん カリフラワー ブロッコリー	23.6	17.2
		中華コーンスープ	卵		玉葱 人参 椎茸 チンゲン菜 コーン	17.2	14.7
	みかん	牛乳 バナナブレッド	牛乳			1.8	1.7
28	木	ごはん		米		564	524
		さわらのさらさ焼き	さわら 粉チーズ	ごま 小麦粉 カレー粉 油	おろし生姜	22.6	21.3
		若草和え	錦糸卵	糸コン 砂糖	もやし きゃべつ 人参 きゅうり	16.7	16.7
		お吸い物	油揚げ		人参 白菜 ほうれん草	1.4	1.4
	みかん	牛乳 お誕生日ケーキ	牛乳	スポンジ 砂糖	ババロアの素 ココア		

★食材購入の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。★うさぎ、りす、ぼんだ組は午前にお菓子和茶がです。

★28日のお誕生日ケーキは、なかよしさんはヨーグルトの代わりにホイップクリームがつきます。

## 節分豆



節分に使用する豆は、お祓いを行った炒った大豆（炒り豆）一般的です。炒り豆を使用するのは、節分は旧年の厄災を負って払い捨てられるものである為、撒いた豆から芽が出ては不都合であったためであるという説もあるようです。また、その豆を神棚に供えてから撒く地方もあるようです。その他にも、北海道・東北・北陸・南九州の家庭では 落花生を撒く場合もあるようで、これは「落花生は大豆より拾い易く地面に落ちて実が汚れない」という合理性から独自の豆撒きとなったようです。

