



## 2月のきゅうしょくだより

令和5年

さくらんぼ保育園

日	曜	献立名	午後のおやつ	赤色の食品 骨・筋肉・血をつくる	黄色の食品 カと体温のもと	緑色の食品 身体の調子を整える
1	水	ご飯・ジュリエンスープ・鶏肉のマスタード焼きマゼドアンサラダ	かぼちゃとバナナのシュガー焼き	鶏肉 ベーコン	じゃがいも	ごぼう・玉ねぎ 人参・かぼちゃ
2	木	ご飯・麩とわかめの澄まし汁・厚揚げ豆腐の卵とじ 三色野菜のおかか和え・ひじきのりの佃煮	せんべい・ビスケット	鶏挽肉・鶏卵 厚揚げ豆腐	麩・小麦粉	きゃべつ・ねぎ 玉ねぎ・小松菜
3	金	ご飯・春雨スープ・おにバーグ・三色野菜のごま和え	鬼まんじゅう	豚挽肉・豆腐 きなこ	春雨・蒸し中華 ごま・サツマイモ	玉ねぎ・小松菜 人参・もやし・ねぎ
4	土	ちゃんぽんうどん・じゃがいもと人参のきんぴら 鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚肉	うどん じゃがいも	小松菜・人参 きゃべつ・玉ねぎ
6	月	ご飯・わかめスープ・麻婆豆腐・もやしのチャプチェ	せんべい・ビスケット	豚挽肉 豆腐	ごま・春雨	竹の子・人参 もやし・ねぎ
7	火	ご飯・白菜とベーコンの豆乳スープ・鮭の照り焼き 小松菜と厚揚げ豆腐の煮浸し	焼きいも	鮭・豆乳 厚揚げ豆腐	じゃがいも ごま・サツマイモ	白菜・玉ねぎ 小松菜・えのき茸
8	水	ご飯・具だくさんスープ・豚肉と野菜のジンジャーソテー しょうゆフレンチ	せんべい・ビスケット	ベーコン 豚肉	片栗粉	白菜・玉ねぎ 小松菜・きゃべつ
9	木	ふわふわ卵丼・大根と鶏肉の韓国風スープ・ カレー風味チャプチェ	ふわふわ中華まん	鶏卵・豚挽肉 鶏肉・ベーコン	春雨・片栗粉	玉ねぎ・大根 ほうれん草・人参
10	金	ご飯・厚揚げ豆腐とじゃがいもの味噌汁・ツナナゲット 切り干し大根のさっぱり和え・味付けのり	せんべい・ビスケット	厚揚げ豆腐 ツナ油漬け	じゃがいも	きゅうり・もやし 人参・ブロッコリー
13	月	ポークカレーライス・春雨サラダ・鉄強化ヨーグルト	せんべい・ビスケット	豚肉 豆乳	じゃがいも 上新粉	玉ねぎ・小松菜 人参
14	火	味噌煮込みうどん・きなこサラダ 鉄強化チーズ	人参とツナの炊き込みおにぎり	豚肉・きなこ ツナ油漬け	うどん 押し麦	椎茸・人参・白菜 ねぎ・ブロッコリー
15	水	パン・豆腐と小松菜のスープ・ささみフライ・コールスロー サラダ ジャムパン(袋入りジャム)・豆腐と小松菜のスープささみフライ(袋入り ソース)・コールスローサラダ牛乳・りんごゼリー(カップ入り)	せんべい・ビスケット	豆腐 鶏肉 鶏卵	パン粉 小麦粉	小松菜 ねぎ きゃべつ 人参 コーン
16	木	ご飯・春雨と小松菜のスープ・スペインオムレツ ゆで野菜のオーロラソース	ココアケーキ	豚挽肉 豆腐・鶏卵	春雨 じゃがいも	小松菜・玉ねぎ コーン・きゃべつ
17	金	ご飯・豆腐とわかめの澄まし汁・豚肉の甘味噌炒め 三色野菜ののり和え	せんべい・ビスケット	豆腐 豚肉・豆乳	小麦粉	ねぎ・ブロッコリー ほうれん草・人参
18	土	スープスパゲティ・じゃがいもとちくわの含め煮 鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	ベーコン ちくわ・豆乳	スパゲティ じゃがいも	人参・玉ねぎ 小松菜・コーン
20	月	ご飯・厚揚げ豆腐と小松菜の味噌汁 大根と鶏肉のカレードマト煮・温野菜のごま風味サラダ	せんべい・ビスケット	厚揚げ豆腐 鶏肉・鶏卵	じゃがいも ごま・小麦粉	大根・小松菜 人参・ブロッコリー
21	火	ご飯・豆腐とえのき茸の澄まし汁・たらフライのタルタル風味 野菜のお浸し	あつぷるケーキ	豆腐・魚 鶏卵	小麦粉 パン粉	えのき茸・もやし 人参・きゃべつ
22	水	ご飯・コンソメスープ・じゃがいもの味噌バター煮 切り干し大根とハムの和風サラダ	せんべい・ビスケット	鶏挽肉・鮭 ロースハム	春雨・じゃがいも 押し麦・ごま	人参・小松菜 玉ねぎ・もやし
24	金	ご飯・豚汁・おからの炒り煮・とんぶりときのこの納豆和え	バナナクッキー	豚肉・豆腐 納豆・おから	押し麦・しらたき 小麦粉	大根・白菜 ごぼう・えのき茸
25	土	焼きそば・白菜と椎茸のスープ・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚肉 ベーコン	蒸し中華 ごま	きゃべつ・人参 白菜・もやし
27	月	ご飯・きゃべつとベーコンのシチュー・ゆで豚サラダ・味付けのり 鉄強化ヨーグルト	せんべい・ビスケット	豚肉・豆乳 ベーコン	上新粉・押し麦 じゃがいも	玉ねぎ・きゃべつ 人参・もやし
28	火	ご飯・むらくも汁・魚のごま味噌煮・野菜のチーズ焼き	黒糖蒸しパン	豆腐・鶏卵 魚	じゃがいも ごま・押し麦	人参・玉ねぎ かぼちゃ・ねぎ

### 恵方巻をなぜ食べるの？

節分の日に、なぜ、**恵方巻き**を食べるの？陰陽道で、その年の福徳を司る年神様がおりる方向、**恵方**に向かって事を行なえば、「何ごととも吉」とされました。その方向を向いて**巻き寿司**を食、「**恵方巻き**」「**恵方寿司**」と呼ばれるようになったのです。

