

2月

## 献立表

このみ坂保育園

| 日  | 曜 | 種 | 献立   | 3時のおやつ |           |
|----|---|---|--|--------|-----------|
| 2  | 月 | 焼 | ごはん ラザニア ほうれんそうのごま和え コンスープ   | 牛乳     | ボーロ・福豆    |
| 3  | 火 | 煮 | 散らし寿司、巻き寿司 炒り鶏 すまし汁 フルーツ   | 牛乳     | クッキー      |
| 4  | 水 | 焼 | ごはん 魚のみそ漬け焼き 華風酢の物 そうめん汁   | 牛乳     | ピザトースト    |
| 5  | 木 | 煮 | ごはん クリームシチュー スパゲティーサラダ フルーツヨーグルト   | 牛乳     | 黒糖蒸しパン    |
| 6  | 金 | 煮 | ごはん 煮魚 ブロッコリーサラダ 味噌汁   | 牛乳     | 草団子       |
| 7  | 土 | 麺 | おにぎり タイピーエン フルーツ   | 牛乳     | フライドポテト   |
| 9  | 月 | 焼 | 山菜おこわ 魚の塩焼き 納豆和え 味噌汁   | 牛乳     | ホットケーキ    |
| 10 | 火 | 焼 | ごはん ひじきハンバーグ ばんさんす のっぺ汁  | 牛乳     | フルーツヨーグルト |
| 12 | 木 | 炒 | ごはん 豚肉の味噌炒め れんこんサラダ 味噌汁  | 牛乳     | スイートポテト   |
| 13 | 金 | 焼 | ごはん 魚のカレームニエル 高野豆腐の煮物 味噌汁  | 牛乳     | バレンタイン    |
| 14 | 土 | 丼 | 親子丼 ほうれんそうとハムのナムル 味噌汁 フルーツ   | 牛乳     | ふかし芋      |
| 16 | 月 | 煮 | ごはん カレー マカロニサラダ フルーツヨーグルト  | 牛乳     | チーズ蒸しパン   |
| 17 | 火 | 煮 | ごはん 魚の味噌煮 三色金平 かきたま汁   | 牛乳     | 金時豆       |
| 18 | 水 | 焼 | ごはん 照り焼きチキン ボイルサラダ 味噌汁   | 牛乳     | きなこマカロニ   |
| 19 | 木 | 揚 | ごはん さんまのさくさく揚げ 酢の物 豚汁  | 牛乳     | フルーツ白玉    |
| 20 | 金 | 煮 | ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ  | 牛乳     | ざぜん豆      |
| 21 | 土 | 丼 | 三色丼 味噌汁 フルーツ   | 牛乳     | ドロップクッキー  |
| 23 | 月 | 焼 | ごはん 魚の照り焼き 白和え かきたま汁   | 牛乳     | 揚げパン      |
| 24 | 火 | 揚 |  ごはん メンチカツ 酢の物 味噌汁 フルーツ | 牛乳     | パウンドケーキ   |
| 25 | 水 | 焼 | ごはん 豚肉の生姜焼き ビーンズサラダ 味噌汁  | 牛乳     | じゃがいももち   |
| 26 | 木 | 焼 | ごはん 魚のマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 ワンタンスープ  | 牛乳     | みるくもち     |
| 27 | 金 | 焼 | ごはん タンドリーチキン ほうれんそうともやしのナムル 味噌汁  | 牛乳     | スノーボール    |
| 28 | 土 | 麺 | おにぎり ミートソーススパゲティー フルーツ   | 牛乳     | たまごサンド    |



はお誕生会メニューです。

2月4日は、立春です。暦の上では春とはいえ、これからが1番寒い季節ですね。

2月3日は、節分です。「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまき、鬼を追い払い福を呼び込みましょう！豆まきに使う大豆は「畑の肉」と言われています。からだに必要なタンパク質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。

## 大豆の効果・効能

からだを温める・脳の活性化・糖の燃焼(ダイエット効果)

繊維質が多い(整腸作用・便秘予防)・骨粗しょう症予防・成長の促進 等です

上手に大豆を取り入れておいしく食べましょう！！

