



2月 給食献立

2020年 西奈良ルーテル保育園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	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	土	牛乳 マリービスケット	コーンラーメン ジャーマンポテト オレンジ	牛乳 ミニドーナツ ぼたぼた焼き	焼き豚・チキンスープ ウインナー コンソメ 牛乳	わかめ・コーン ねぎ・玉ねぎ パセリ・メンマ オレンジ	中華そば・ごま油・酒 しょうゆ・じゃが芋 なたね油・マリービスケット ミニドーナツ・ぼたぼた焼き
3	月	牛乳 星たべよ	節分☆ちらし寿司 ひじき大豆 赤だし	牛乳 鬼まんじゅう	高野豆腐・桜でんぶ 錦糸玉子・大豆 味噌 赤だし・牛乳	干し椎茸・きゅうり のり・ひじき 人参・インゲン わかめ・みつば	米・酢・上白糖 しょうゆ おつゆ麩・星たべよ さつま芋・小麦粉
4	火	牛乳 バタークッキー	ご飯 さわらのフライ 白菜のごま和え 味噌汁	牛乳 ホットケーキ	さわら・鶏卵 絹ごし豆腐 味噌 牛乳	白菜 人参 わかめ ねぎ	米・小麦粉・パン粉・なたね油 タルタルソース・ごま・上白糖 しょうゆ・バタークッキー ホットケーキ・メープルシロップ
5	水	牛乳 オレンジ	ご飯 野菜入りオムレツ 切干大根の煮物 味噌汁	牛乳 スイートポテト	鶏卵・鶏ミンチ・コンソメ ちくわ・揚げ 味噌・牛乳 生クリーム	玉ねぎ・人参・キャベツ ピーマン・ケチャップ・切干大根 グリーンピース・もやし ねぎ・オレンジ	米・なたね油 しょうゆ・上白糖 さつま芋 有塩バター
6	木	牛乳 味しらべ	きつねうどん 金平ごぼう りんご	お茶 高菜おにぎり	鶏肉 揚げ 牛乳	わかめ・人参・ねぎ ごぼう・絹さや りんご 菜めしの素	うどん・上白糖 しょうゆ・みりん ごま油・ごま 味しらべ・米
7	金	牛乳 マリービスケット	ご飯 生揚げと豚肉のみそ炒め 小松菜のごま和え すまし汁	牛乳 アメリカンドッグ	厚揚げ 豚肉 味噌 牛乳	人参・玉ねぎ ピーマン・小松菜 大根・わかめ みつば・ケチャップ	米・酒・しょうゆ・なたね油 上白糖・片栗粉・ごま マリービスケット アメリカンドッグ
8	土	牛乳 アスパラガス ビスケット	チキンライス 野菜スープ ももゼリー	牛乳 きなこ餅せんべい プチシュー	コンソメ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ・ミックスベジタブル ケチャップ・キャベツ 人参 ねぎ	米・なたね油・桃ゼリー アスパラガスビスケット きなこ餅せんべい プチシュークリーム
10	月	牛乳 ビスコ	中華丼 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 マドレーヌ	豚肉 チキンスープ 牛乳 鶏卵	玉ねぎ・人参・白菜 椎茸・きゅうり キャベツ・ねぎ レモン	米・なたね油・みりん しょうゆ・片栗粉・春雨 マヨネーズ・ビスコ・小麦粉 マーガリン・上白糖
12	水	牛乳 ぱりんこ	カレーライス 野菜サラダ ストロベリーゼリー	お茶 みかんヨーグルト	豚ミンチ 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 キャベツ・水菜 コーン みかん缶	米・じゃが芋・カレールー なたね油・マヨネーズ ストロベリーゼリー・ぱりんこ 上白糖・コーンフレーク
13	木	牛乳 バナナ	ご飯 赤魚の西京焼き インゲンの和え物 のっぺい汁	牛乳 ココアクッキー	赤魚・白味噌 かつお節 鶏肉 牛乳	インゲン・人参 大根 ねぎ バナナ	米・上白糖・酒 しょうゆ・里芋 片栗粉・小麦粉 ココア・無塩バター
14	金	牛乳 たべっ子ベイビー	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	りんごジュース お誕生会ケーキ	鶏肉・牛乳 コンソメ・チーズ 鶏卵 ホイップ	玉ねぎ・人参・ほうれん草 しめじ・ブロッコリー コーン・キャベツ パセリ・黄桃缶	ロールパン・マカロニ・なたね油 ホワイトソース・ごまだれ たべっ子ベイビー・アップルジュース 小麦粉・無塩バター・上白糖
15	土	牛乳 マリービスケット	にゅうめん 大根の煮物 オレンジ	牛乳 バタークッキー 味しらべ	鶏肉 揚げ 牛乳	玉ねぎ・しめじ 人参・ねぎ 大根・グリーンピース オレンジ	そうめん・みりん・しょうゆ 上白糖・しょうゆ マリービスケット・バタークッキー 味しらべ
17	月	牛乳 星たべよ	牛肉とごぼうの甘辛丼 キャベツとささみの和え物 味噌汁	牛乳 ふのラスク	牛肉・ささみ 絹ごし豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 ごぼう・ねぎ キャベツ・コーン えのき・わかめ	米・上白糖・みりん しょうゆ・ごま油 ごま・星たべよ おつゆ麩・マーガリン

日	曜日	朝のおやつ	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	火	牛乳 バタークッキー	ご飯 豆腐の松風焼き 白菜のおかか和え 豚汁	牛乳 ピーチドッグ	木綿豆腐・鶏ミンチ 味噌・鶏卵 かつお節・豚肉 牛乳・ホイップ	人参・ねぎ 白菜 大根 黄桃缶	米・上白糖・パン粉 ごま・なたね油 しょうゆ・こんにやく バタークッキー・ドッグパン
19	水	牛乳 オレンジ	ご飯 豚肉のカレー炒め 大根のツナ和え スープ	牛乳 野菜ジュース蒸しパン	豚肉 コンソメ ツナ 牛乳	玉ねぎ・パプリカ ピーマン・大根 人参・キャベツ パセリ・オレンジ	米・カレー粉・なたね油 しょうゆ・上白糖 ホットケーキミックス 野菜ジュース
20	木	牛乳 味しらべ	味噌うどん ポテトサラダ りんご	お茶 サケおにぎり	鶏肉・揚げ 味噌 牛乳 鮭フレーク	しめじ・玉ねぎ 人参・ねぎ きゅうり りんご	うどん・みりん・酒 じゃが芋・マヨネーズ 酢・味しらべ 米・ごま
21	金	牛乳 マリービスケット	ご飯 さばの煮付け 小松菜と平天の煮物 味噌汁	牛乳 りんごケーキ	さば・平天 味噌 牛乳 鶏卵	しょうが・小松菜 人参・玉ねぎ もやし・ねぎ りんご	米・酒・しょうゆ・上白糖 みりん・マリービスケット ホットケーキミックス 小麦粉・マーガリン
22	土	牛乳 アスパラガス ビスケット	ピラフ スープ ストロベリーゼリー	牛乳 ぼたぼた焼き ハーベスト	ウインナー コンソメ 牛乳	玉ねぎ・コーン 人参 グリーンピース 水菜	米・なたね油・マーガリン じゃが芋・ストロベリーゼリー アスパラガスビスケット ぼたぼた焼き・ハーベストセサミ
25	火	牛乳 ぱりんこ	ご飯 野菜炒め しゅうまい 味噌汁	牛乳 ジャムクラッカー サンド	豚肉 チキンスープ シューマイ 味噌・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・エリンギ 人参・ピーマン パプリカ・わかめ ねぎ	米・しょうゆ ごま油・おつゆ麩 ぱりんこ・クラッカー ブルーベリージャム
26	水	牛乳 バナナ	ご飯 鶏肉の香味焼き インゲンのツナ和え 中華スープ	牛乳 ハムチーズサンド	鶏肉・ツナ チキンスープ 牛乳・ハム チーズ	しょうが・ねぎ・インゲン 人参・白菜 玉ねぎ・にら バナナ	米・しょうゆ・酒 上白糖・ごま油・なたね油 食パン・マーガリン マヨネーズ
27	木	牛乳 ビスコ	ご飯 白身魚のムニエル キャベツの和え物 味噌汁	牛乳 いよかん 星たべよ	ホキ・かつお節 揚げ 味噌 牛乳	キャベツ・人参 大根 小松菜 いよかん	米・小麦粉 マーガリン・タルタルソース 上白糖・しょうゆ ビスコ・星たべよ
28	金	牛乳 たべっ子ベイビー	ロールパン カレーシチュー ブロッコリーサラダ オレンジ	お茶 お好み焼き	鶏肉・コンソメ 牛乳 豚ミンチ・鶏卵 かつお節	しめじ・玉ねぎ・人参 グリーンピース・ブロッコリー コーン・オレンジ キャベツ・青のり	ロールパン・じゃが芋・なたね油 カレールー・マヨネーズ たべっ子ベイビー・天かす 長芋・小麦粉・お好みソース
29	土	牛乳 アスパラガス ビスケット	鶏肉うどん 高野豆腐の煮物 青りんごゼリー	牛乳 ココナッツサブレ おにぎりせんべい	鶏肉 高野豆腐 牛乳	玉ねぎ・人参 わかめ ねぎ インゲン	うどん・みりん・しょうゆ 上白糖・青りんごゼリー アスパラガスビスケット ココナッツサブレ・おにぎりせんべい

節分の日の慣わし ☆豆まき☆

豆をまく風習は、鬼の目を打ち、「魔を滅する」に通じるからという説があります。
炒った豆を、年男や一家の主人、厄年の人が「鬼は外、福は内」と大声で叫びながら豆をまき
邪気や災厄をはらいます。
炒った豆を使うのは、生豆を使って拾い忘れたものから、芽が出ると再び悪鬼が芽を出してやってくるので
良くないと言われているからです。
豆まき後は、自分の年の数、または自分の年の数+1の豆を食べ、1年の無病息災を願います。

