

# 平成31年 2月分

# 瑠璃よこはま保育園予定献立表

## 節分まつわる食べもの

豆：「磨滅」に通じ、豆をまくことで魔を減する力があると考えられることからきています。また豆を自分の年齢よりも1つ多く食べると、体が丈夫になり、風邪もひかないという習わしがあるところもあります。節分の豆に煎り豆を使うのは、「拾い忘れたものから芽が出るとよくないことがある」といわれているからです。

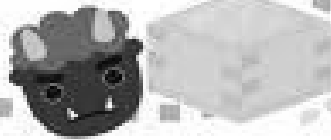
イワシ：鬼はイワシを焼く煙を嫌うといい、西日本では、節分にイワシを焼いて食べる「節分いわし」の風習があります。焼いたイワシの頭は、冬の小枝に刺し、家の戸口に置いて鬼の侵入を防ぐ焼臭(やいかがし)という風習が生まれました。柀鯛(ひいらぎいわし)と呼ぶこともあります。そのほかに戸口にんにくや髪の毛をつるす地方もあります。



鬼は～そと！

福は～うち！

2月3日は節分です。節分は立春の前日で1年の災いを鬼に見立てて追い払い、福を呼び込むといった風習があります。大きな声で元気よく「鬼は～外！福は～内！」と、豆まきをして鬼を追い払いましょう。



月	火	水	木	金	土
<b>手作りおやつ</b> 7日 かぼちゃのスイートホール 14日 ココアーナッツ 21日 あべかわマカロニ 27日 イチゴ蒸しパン		<b>★豆の食べ方MEMO</b> いつもの肉を豆に置き換えてヘルシーに！ 【豆腐ハンバーグ 小4個】 材料：ひき肉 120g 焼き豆腐 100g 玉葱 中1/2個 塩1g 砂糖3g しょうゆ2g かたくり粉 12g にんにく少々 ※焼き豆腐を使うと水切りがかんたん、ひき肉をよく練ることがポイント 作り方は、混ぜて焼くだけです。		<b>1</b> いわしのフライ 春雨の酢の物 みそ汁(かぶ)	<b>2</b> イタリアンスパゲティ バナナ
				未満児(米) 小麦粉 パン粉(乾) 〇油 〇さとう 〇はるさめ(乾)	スパゲティ(乾) 〇油
				△いわし 絹ごし豆腐 〇みそ	△豚ひき肉
				きゅうり にんじん かぶ ねぎ	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン △しめじ バナナ
<b>4</b> 肉団子の根菜汁 菜の花の白和え いちご	<b>5</b> タンドリーチキン 白菜サラダ もずくのスープ	<b>6</b> かつおの竜田揚げ モヤシとわかめの酢の物 田舎汁	<b>7</b> プルコギ(韓国料理) ブロッコリーのおかか和え 豆乳コーンスープ ☞ かぼちゃのスイートホール	<b>8</b> カレイの塩焼き 五目きんぴら みそ汁(かぼちゃ)	<b>9</b> パン・牛乳
未満児(米) 〇油 〇さとう △いりごま さつまいも	未満児(米) 〇オリーブ油	未満児(米) かたくり粉 〇油 〇さとう	未満児(米) 〇さとう 〇ごま油 △いりごま 小麦粉 〇オリーブ油 ホットケーキミックス 〇ざらめ糖	未満児(米) 〇油 △いりごま 〇さとう	
木綿豆腐 〇みそ	△鶏もも肉 〇ヨーグルト(無糖) 〇もずく(生) 木綿豆腐	△かつお 〇カットわかめ(干) ×ちくわ	△牛もも肉 〇削りかつお 調整豆乳	かれい △豚もも肉 口油揚げ 〇みそ	
×肉団子 だいこん にんじん ごぼう ねぎ 菜の花 いちご	×しょうが はくさい きゅうり にんじん りんご たまねぎ 白ねぎ	×しょうが ×にんにく もやし きゅうり にんじん だいこん れんこん △しめじ ねぎ	×しょうが ×にんにく たまねぎ にはくさい にんじん △しめじ ブロッコリー パセリ(乾) スイートコーン缶(クリーム) かぼちゃ バナナ	れんこん にんじん ごぼう かぼちゃ たまねぎ △えのき茸 ねぎ	
<b>11</b> 建国記念の日	<b>12</b> 高野豆腐の卵とじ 白菜とハムの炒め物 蒸シューマイ	<b>13</b> 鯖の洋風西京焼き 大根ときゅうりの和え物 すまし汁(はんぺん)	<b>14</b> ビーフシチュー マカロニサラダ(ツナ) オレンジ ☞ ココアーナッツ	<b>15</b> 手作りチキンナゲット キャベツのおかか和え みそ汁(豆腐、わかめ)	<b>16</b> 生活発表会
	未満児(米) 〇油 〇さとう 〇はるさめ(乾) 〇ごま油	未満児(米) △マヨネーズドレッシング 〇オリーブ油	未満児(米) じゃがいも 〇油 〇さとう マカロニ(乾) △マヨネーズドレッシング ホットケーキミックス 〇粉糖	未満児(米) 小麦粉 〇油	
	高野豆腐(乾) △鶏もも肉 〇たまご 〇ローズハム	△さわら 〇みそ 〇サラダこんぶ ×はんぺん	△牛もも肉 △ツナ缶(油漬) 調整豆乳	△鶏ひき肉 木綿豆腐 〇たまご 〇みそ 絹ごし豆腐 口油揚げ 〇カットわかめ(干) 〇削りかつお	
	たまねぎ にんじん △干しいたけ グリンピース(冷) はくさい ×シューマイ(冷)	だいこん きゅうり にんじん △えのき茸 たまねぎ ねぎ	にんじん たまねぎ パセリ(生) きゅうり スイートコーン(粒冷) オレンジ	キャベツ きゅうり にんじん △しめじ ねぎ	
<b>18</b> 具だくさん豚汁 チャプチェ バナナ	<b>19</b> さけの野菜あん かぼちゃインディアンサラダ すまし汁(大根)	<b>20</b> チキンチャウラー(鶏煮込み) ブロッコリーのごま和え かきたまスープ	<b>21</b> さばの煮つけ 小松菜ともずくの中華炒め すまし汁(そうめん) ☞ あべかわマカロニ	<b>22</b> 牛肉の卵とじ 揚げ大豆とじゃこのさつと煮 おかかきゅうり	<b>23</b> パン・牛乳
未満児(米) 〇こんにやく 〇油 〇はるさめ(乾) 〇ごま油 △いりごま	未満児(米) 小麦粉 〇油 かたくり粉 △マヨネーズドレッシング	未満児(米) 〇オリーブ油 △いりごま かたくり粉	未満児(米) 〇さとう かたくり粉 〇油 そうめん(乾) マカロニ(乾)	未満児(米) 〇油 ふ(乾) 〇さとう 〇糸こんにやく かたくり粉	
△豚もも肉 木綿豆腐 〇みそ 〇ローズハム	さけ △ツナ缶(油漬) ×ちくわ	△鶏もも肉 〇たまご 〇カットわかめ(干)	△さば △豚ひき肉 〇もずく(生) 口油揚げ きな粉	△牛もも肉 〇たまご 大豆(水煮) ちりめんじゃこ 〇削りかつお	
にんじん だいこん ごぼう ねぎ きゅうり △干しいたけ バナナ	たまねぎ 赤ピーマン スイートコーン(粒・冷) かぼちゃ きゅうり だいこん △えのき茸 △しめじ にんじん	×にんにく たまねぎ △しめじ ビーマン トマト缶(ホール) ブロッコリー にんじん ねぎ	×しょうが こまつな にんじん 白ねぎ ×にんにく にんじん △干しいたけ	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり	
<b>25</b> ポークビーンズ 二色野菜のお浸し 野菜コロツケ	<b>26</b> 照り焼きチキン コールスローサラダ みそ汁(もずく)	<b>27</b> 白身魚の咖喱天ぷら ひじきの炒め煮 すまし汁(豆腐) ☞ イチゴ蒸しパン	<b>28 誕生日会</b> 五目ごはん みそ汁(さつま芋) ケーキ	<b>旬の食材</b> さわら わかさぎ いわし いか ひじき 小松菜 ほうれん草 菜の花 白菜 大根 かぶ 白ねぎ いよかん	
未満児(米) じゃがいも 〇油 〇さとう △いりごま	未満児(米)	未満児(米) 小麦粉 かたくり粉 〇油 〇こんにやく 〇さとう ホットケーキミックス	米 〇こんにやく 〇さとう 〇油 ふ(乾) さつまいも		
△豚もも肉 大豆(水煮) ちりめんじゃこ 〇青のり	△鶏もも肉 〇もずく(生) 〇みそ	白身魚 口油揚げ 〇ひじき(乾) 絹ごし豆腐 〇カットわかめ(干)	△鶏もも肉 ×ちくわ 〇みそ		
たまねぎ にんじん トマトビュレ パセリ(乾) はくさい ×ホチキス(冷)	キャベツ にんじん きゅうり △しめじ スイートコーン(粒冷) だいこん	にんじん △干しいたけ グリンピース(冷) △えのき茸 ねぎ イチゴジャム	△干しいたけ にんじん ごぼう 白ねぎ ×たけのこ(ゆで) たまねぎ ケーキ		

※献立名の下の3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。  
 ※離乳食に使用している食品の区分表示 無印…生後5~6カ月頃・〇…生後7~8カ月頃・△生後9~11カ月頃・□…生後12~18カ月頃・×…使用しない  
 ※☞ 手作りおやつは予定ですので変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、くだもの変更がある場合があります。ご了承ください。