

令和2年2月分

瑠璃よこはま保育園予定献立表

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。大きな声で元氣よく「鬼は～外！福は～内！」と、豆まきをして鬼を追い払きましょう。



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滅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、柊の小枝に刺し、家の戸口に置いて鬼の侵入を防ぐ焼嗅(やいかかし)という風習が生まれました。柊鱈(ひらぎいわし)と呼ぶこともあります。



大豆のだ～いへんしん！



手作りおやつ

- 5日 かぼちゃのスイートホール
- 12日 プアマンケーキ
- 19日 いちご蒸しパン
- 26日 ホットドッグ



旬の食材

- 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

土

- 1 ミートスパゲティ
- バナナ
- スパゲティ(乾) O油 Oさとう
- △豚ひき肉 △牛ひき肉
- にんじん たまねぎ △干しいたけ
- グリビース(冷) トマトピューレ バナナ

月	火	水	木	金	
3 いわしの天ぷら 豆と野菜のサラダ ばち汁(みそ)	4 高野豆腐の卵とじ 菜の花入りポテトサラダ いちご	5 タンドリーチキン 白菜サラダ もずくのスープ かぼちゃのスイートホール	6 豚肉と大根の八丁味噌煮 蒸シューマイ すまし汁(豆腐)	7 カレーのゆず風味 かぼちゃのいとこ煮 みそ汁(なす)	8 パン・ジュース・バナナ
未満児(米) 小麦粉 なたくり粉 O油 △いりごま ばち(乾)	未満児(米) O油 Oさとう じゃがいも △マヨネーズトレンジ	未満児(米) Oオリーブ油 Oグラニュー糖 ホットケーキミックス	未満児(米) O油 Oさとう	未満児(米) Oさとう	
△いわし O大豆(水煮) □油揚げ Oみそ	O高野豆腐(乾) △鶏もも肉 Oたまご □ロースハム	△鶏もも肉 Oヨーグルト(無糖) Oもずく(生) 木綿豆腐	△豚もも肉 O赤みそ 絹ごし豆腐	カレー Oあずき(ゆで) □油揚げ Oみそ	
キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ Oねぎ	たまねぎ にんじん △干しいたけ グリビース(冷) 菜の花 スイートコーン(粒・冷) 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 △しめじ チンゲン菜 かぼちゃ バナナ	だいこん にんじん ×シューマイ(冷) ほうれん草 △えのき茸 ×しょうが Oねぎ	ゆず(果汁、生) かぼちゃ たまねぎ にんじん Oなす O白ねぎ	
10 ワントンスープ つくねの照り焼き ほうれん草のしらすあえ	11 建国記念の日	12 手作りチキンナゲット 白菜とツナのごまあえ 五目かき玉汁 プアマンケーキ	13 ちゃんちゃん焼き 田舎汁 オレンジ	14 ビーフシチュー マカロニサラダ(ツナ) 揚げ大豆とじゃこのさつと煮	15 生活発表会
未満児(米) なたくり粉 Oさとう O油 ワントンの皮(生)		未満児(米) 小麦粉 O油 △いりごま Oさとう	未満児(米) じゃがいも O油 Oバター □こんにゃく	未満児(米) じゃがいも O油 マカロニ (乾) △マヨネーズトレンジ なたくり粉 Oさとう	
△豚もも肉 △豚ひき肉 △鶏ひき肉 絹ごし豆腐 Oひじき(乾) ちりめんじゃこ		△鶏ひき肉 木綿豆腐 Oたまご △ツナ缶(油漬) Oカットわかめ(干)	さけ Oみそ △豚もも肉 □油揚げ	△牛もも肉 △ツナ缶(油漬) O大豆(水煮) ちりめんじゃこ	
たまねぎ にんじん Oねぎ ×しょうが ほうれん草		はくさい きゅうり たまねぎ にんじん △しめじ Oねぎ	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん △ごぼう Oねぎ オレンジ だいこん	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)	
17 肉豆腐 大根の甘酢 バナナ	18 チキンピカタ ブロッコリーサラダ ペーコンと野菜のスープ	19 白身魚のマヨネーズ焼き コールスローサラダ クリームシチュー いちご蒸しパン	20 かき揚げ キャベツのおかか和え すまし汁	21 誕生日会 五目おこわ みそ汁(さつまいも)	22 パン・ジュース・バナナ
未満児(米) O油 Oさとう □糸こんにゃく	未満児(米) 小麦粉 O油 △マヨネーズトレンジ	未満児(米) △マヨネーズトレンジ Oオリーブ油 マカロニ(乾) O油 ホットケーキミックス Oさとう	未満児(米) さつまいも 小麦粉 なたくり粉 O油 △いりごま 干しうどん(乾) □油揚げ	未満児(米) □こんにゃく Oさとう O 油 さつまいも ふ(乾)	
△牛もも肉 木綿豆腐 ちりめんじゃこ	Oささ身 Oたまご △ツナ缶(油漬) □ペーコン	白身魚 △粉チーズ O牛乳 △鶏もも 肉 豆乳(調整豆乳)	ちりめんじゃこ Oもずく(生) O削りかつお □油揚げ	△鶏もも肉 ×ちくわ Oみそ	
にんじん たまねぎ Oねぎ だいこん きゅうり バナナ	パセリ(生) ブロッコリー にんじん かぼちゃ たまねぎ △エリンギ	パセリ(乾) キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ △しめじ □ジャム	にんじん たまねぎ キャベツ O白ねぎ △干しいたけ	△干しいたけ にんじん △ごぼう ×たけのこ(水煮) たまねぎ Oねぎ ×ケーキ	
24 振替休日	25 きすの天ぷら ひじきの炒め煮 かす汁(0~2歳みそ汁)	26 プルコギ(韓国料理) 白菜スープ チーズ ホットドッグ	27 具だくさん豚汁 チャプチェ ミニハンバーグ	28 照り焼きチキン かぼちゃインディアンサラダ みそ汁(もずく)	29 中華そば バナナ
	未満児(米) 小麦粉 なたくり粉 O油 Oさいとも □こんにゃく Oさとう	未満児(米) △マヨネーズトレンジ Oさとう トッグパン △いりごま Oごま油	未満児(米) Oさいとも Oはるさめ(乾) Oごま油 △いりごま O油	未満児(米) △マヨネーズトレンジ	中華めん(ゆで) Oごま油
	きす(開き) □油揚げ Oひじき(乾) 絹ごし豆腐 Oみそ	△牛もも肉 □ロースハム △アロースチーズ □ウインナー	△豚もも肉 木綿豆腐 Oみそ □ロースハム	△鶏もも肉 △ツナ缶(油漬) ×かまぼ こ Oもずく(生) Oみそ	△豚もも肉
	にんじん △干しいたけ グリビース(冷) だいこん △えのき茸 Oねぎ	×しょうが ×にんにく たまねぎ Oにら △しめじ はくさい にんじん きゅうり	だいこん にんじん △ごぼう Oねぎ ×たけのこ(水煮) きゅうり ×ハンバーグ(冷)	かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん O白ねぎ	たまねぎ にんじん Oねぎ △しめじ バナナ

※献立名の下に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・O・・・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。