

# 2月献立表

令和元年度

三瀧保育園

月	火	水	木	金	土
					1 春雨丼 豆乳スープ 果物 十六穀米
					《3時のおやつ》 源氏パイ・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳
3	4	5	6	7	8
干草焼き けんちん汁 いりこ 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 節分豆・黒棒・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	チキンクリームシチュー ゴママヨサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 プリンアラモード・ココアミルク 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	魚のしそ揚げ 五色きんぴら 十六穀米(ごま塩) ヤクルト 《3時のおやつ》 レーズン入り蒸しパン・ミルク 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	お弁当の日  《3時のおやつ》 せんべい・野菜ジュース 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳	豆腐とエビのケチャップ煮 コールスローサラダ 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 ウインナードッグ・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	焼きビーフン 卵スープ 果物 《3時のおやつ》 カルピスゼリー・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳
10	11	12	13	14	15
厚揚げのオイスターソース煮 拌三絲 果物 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 オレンジマフィン・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	建国記念の日	ポトフ ひじきの白和えサラダ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ミニクリームパン・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	魚のコーンマヨ焼き きのこのカレーコンソメ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 青菜入りおかずパン・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	ハムエッグ さつま汁 白菜の磯和え 十六穀米(しらす) 《3時のおやつ》 黄粉うどん・昆布・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	豚肉とじゃが芋の炒め煮 若布ときのこのスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 丸ぼうろ・チーズ・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳
17	18	19	20	21	22
竹輪の磯辺揚げ イエローポタージュ 果物 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 くるみのケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	味噌おでん 酢の物 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 かりんとう・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	中華風卵焼き ワンタンスープ 果物【セレクト】 十六穀米(かつお節) 《3時のおやつ》 オートミールレーズンクッキー・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	ポークビーンズ フルーツサラダ 十六穀米 ヤクルト 《3時のおやつ》 じゃこトースト・牛乳 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	魚の竜田揚げ 豚汁風ごま味噌スープ ブロッコリー 十六穀米 《3時のおやつ》 りんご・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	チャンポンうどん ツナと小松菜の炒め物 果物 《3時のおやつ》 ビスケット・ゼリー・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳
24	25	26	27	28	29
振替休日 	肉豆腐 野菜の味噌和え 果物 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 ジャムサンド・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	ガーリックチャーハン 魚のレモン焼き イタリアンスープ グリーンポテト 《3時のおやつ》 マドレーヌ・リンゴジュース 《10時のおやつ》 果物・牛乳	ヨーグルトカレー マカロニサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ぜんざい・ミルク 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	皮なしキッシュ 洋風味噌汁 いりこ 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 蒸しケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	マーボー丼 ベーコンとチンゲン菜のソテー 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 みりん揚げ・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳

## 2月予定表

- 7日(金) セレクトメニュー
- 12日(水) うめぐみクッキング(ポトフ)
- 19日(水) セレクトメニュー
- 20日(木) ゆりぐみクッキング(ピザトースト)
- 26日(水) お誕生会
- 27日(木) すみれぐみクッキング(ぜんざい)



## ダイズのことわざ

「まめに食うとまめでまる」豆を「マメ」に食うと、「まめ(健康)」でいられるという意味。おせち料理に欠かせない黒ダイズにも「今年一年、まめに暮らせますように」という願いが込められています。「魔滅(まめ)」当て字です。昔からダイズには、災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。ですから、節分には「鬼は外、福は内」と豆をまくのです。