令和4年度　2月　献立表　　氷川保育園

日	曜	献立名			血や肉になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
		午前おやつ（乳児）	昼食	おやつ				
1・♡15	水	牛乳 小魚	ごはん 鮭の照り焼き 切り干し大根煮 味噌汁　バナナ　麦茶	ビスケット　せんべい（1日） れんこんチップ（15日） 赤ちゃんせんべい（0歳児） 牛乳	牛乳　小魚　豚バラ肉 鮭　油揚げ　わかめ	精白米　ビスケット せんべい　サラダ油	切り干し大根　人参 白菜　いんげん バナナ　蓮根	みりん　醤油 砂糖　だし　味噌 塩
2・16	木	牛乳 小魚	ごはん 照り焼きハンバーグ かに蒲鉾のサラダ 味噌汁　いよかん　麦茶	ポテトピザ 牛乳	牛乳　小魚　豚ひき肉 豆腐　鶏卵　かに蒲鉾 チーズ	精白米　パン粉　片栗粉 マロニー　じゃがいも サラダ油　ごま油　小麦粉	ねぎ　きゅうり　ほうれん草 もやし　いよかん	ブイヨン　醤油 砂糖　酢　塩 味噌　みりん ケチャップ　だし
○3	金	牛乳 小魚	おにさんごはん 唐揚げ 五目煮豆（2歳児以上）　ゆで野菜 味噌汁　麦茶　いちご	恵方巻ロール 牛乳	牛乳　小魚　魚肉ソーセージ チーズ　のり 鶏モモ肉　ちくわ 大豆（2歳児以上）	精白米　コーンスナック 片栗粉　サラダ油 さつまいも ロールケーキ	人参　ごぼう　しょうが ブロッコリー　かぼちゃ みずな　玉ねぎ　いちご	ふりかけ　醤油 みりん　酒 砂糖　マヨネーズ 味噌　だし
4	土	牛乳 小魚	ごはん 煮魚 ハムサラダ 味噌汁　みかん　麦茶	バームクーヘン 牛乳	牛乳　小魚　カレイ ハム　豆腐	精白米　ごま油 バームクーヘン	生姜　キャベツ　人参 ほうれん草　もやし　ねぎ みかん	砂糖　醤油 みりん　塩 酢　味噌 だし
6・20	月	牛乳 小魚	ごはん ツナ焼き 小松菜のおかか和え 味噌汁　デコポン　麦茶	マカロニきな粉 牛乳	牛乳　小魚　ツナ 鶏卵　かつお節 きな粉	精白米　小麦粉　片栗粉 マカロニ	ねぎ　小松菜　人参 もやし　小ねぎ　なめこ デコポン	味噌　醤油 だし　めんつゆ 砂糖
7・21	火	牛乳 小魚	ミニロールパン 鶏肉のトマトソース煮 いんげんの胡麻和え スープ　キウイフルーツ　牛乳	おにぎり 麦茶	牛乳　小魚　鶏モモ肉 鮭　わかめ	ミニロールパン　ごま 精白米　じゃがいも	玉ねぎ　人参　トマト 枝豆　いんげん　キャベツ コーン　キウイフルーツ	ケチャップ ブイヨン　砂糖 醤油　鶏がら 塩
8・22	水	牛乳 小魚	焼きそば ポテトサラダ スープ バナナ　麦茶	ジャムサンド 牛乳	牛乳　小魚　青海苔 豚モモ肉　ハム	中華めん　じゃがいも 食パン　ジャム　サラダ油	キャベツ　玉ねぎ　人参 きゅうり　ニラ　もやし バナナ	ソース　鶏がら ブイヨン マヨドレ
9	木	牛乳 小魚	中華丼 海老シュウマイ 味噌汁 グレープフルーツ　麦茶	おからドーナツ 牛乳	牛乳　小魚　竹輪 豚ロース肉　海老 鶏ひき肉　豆乳 スキムミルク　おから	精白米　サラダ油　ごま油 片栗粉　シュウマイの皮 ホットケーキミックス	人参　白菜　玉ねぎ　生姜 しいたけ　キャベツ　コーン 大根　チンゲン菜 グレープフルーツ	鶏がら　醤油 砂糖　塩 だし　味噌
10・24	金	牛乳 小魚	ごはん あじフライ 納豆和え 味噌汁　りんご　麦茶	チヂミ 牛乳	牛乳　小魚　アジ 鶏卵　納豆　豚バラ肉	精白米　小麦粉　パン粉 サラダ油　チヂミ粉 ごま油	ほうれん草　もやし　人参 白菜　まいたけ　りんご ニラ　玉ねぎ	ソース　味噌 めんつゆ　だし 醤油　酢　砂糖
13・27	月	牛乳 小魚	ハッシュドポーク もやしとコーンの甘酢和え スープ りんご　麦茶	オレンジ蒸しパン 牛乳	牛乳　小魚　豆腐 豚ロース肉　鶏卵	精白米　サラダ油　練乳 ホットケーキミックス	玉ねぎ　もやし　人参 きゅうり　コーン　こねぎ りんご　オレンジジュース	ハヤシルウ 醤油　砂糖　塩 酢　ブイヨン 鶏がら
14・28	火	牛乳 小魚	肉野菜うどん ウィンナー　ブロッコリー バナナ 麦茶	五平餅 麦茶	牛乳　小魚　豚バラ肉 ウィンナー	うどん　精白米　ごま	キャベツ　人参　大根 長ねぎ　しめじ　バナナ ブロッコリー	めんつゆ マヨネーズ ケチャップ 砂糖　味噌
17	金	牛乳 小魚	チーズソフト タンドリーチキン ブロッコリーのごま酢和え スープ　いちご　牛乳	にゅう麺 麦茶	牛乳　小魚　鶏モモ肉 ヨーグルト　蒲鉾	チーズソフト　ごま そうめん	ブロッコリー　人参　玉ねぎ かぼちゃ　いちご　しいたけ ほうれん草	カレー粉　塩　砂糖 めんつゆ　ソース ケチャップ　酢 ブイヨン　醤油
18	土	牛乳 小魚	カレーライス 大根サラダ スープ バナナ　麦茶	ミニカップケーキ 牛乳	牛乳　小魚　豚モモ肉 ツナ	精白米　サラダ油　ごま油 ごま　ミニカップケーキ じゃがいも	玉ねぎ　人参　大根 きゅうり　キャベツ　ニラ バナナ	カレールウ 醤油　酢　砂糖 ブイヨン　鶏がら
♪25	土	牛乳 小魚	そぼろ丼 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁 オレンジ　麦茶	バームクーヘン 牛乳	牛乳　小魚 鶏ひき肉　鶏卵　わかめ しらす　豆腐	精白米　サラダ油 マロニー　バームクーヘン	さやえんどう　きゅうり 人参　ねぎ　オレンジ 生姜	みりん　砂糖 醤油　塩　酢 だし　味噌

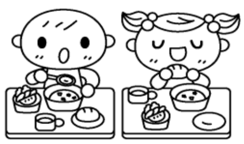
※材料の入荷状況により内容を変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。
○3日は、節分メニューです。　♡15日はウェルカムランチです。　♪25日はひなまつり会です。

＜今月の平均栄養素量＞

	エネルギー	たんぱく質	脂質
1～2歳児	487kcal	19.0g	14.0g
3～5歳児	600kcal	23.2ｇ	17.2g

節分の由来

節分とは、季節の変わり目の日です。
特に、春の変わり目は、一年の始まりとして特に重要な日とされています。これから始まる新しい一年が、不幸や災いのない一年になりますようにと、保育園でも豆まきをします。

ダイズのことわざ　**ダイズ**

「まめに食うとまめでまる」豆を"マメ"に食べると、「まめ（健康）（でいられる）」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。