献　立　表

2024年02月　　●卵　乳アレルギー

オレンジこども園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

日	曜	献立	午後おやつ	材料名 黄 熱と力になるもの	材料名 赤 血や肉や骨になるもの	材料名 緑 体の調子を整えるもの
1	木	ご飯、ぶりの照り焼き、●春菊の白和え エノキのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	●タンナファクルー ●牛乳	米(精白米) 砂糖 ●ごまドレッシング	ぶり(50g) とうふ(木綿豆腐)、ツナ(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	ほうれんそう、しゅんぎく えのきたけ、長ねぎ、カットわかめ グレープフルーツ
				小麦粉、黒砂糖	●卵 ●牛乳	
2	金	節分の日メニュー 鬼カレー、金棒天ぷら、●大豆サラダ ●お麩のスープ、果物(りんご)	●恵方巻風パン ●牛乳	米(精白米) 油、小麦粉 ●ごまドレッシング 麩(焼ふ)	ぶた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉) ホキ だいず(ゆで)	たまねぎ、にんじん、グリンピース(冷凍)、ニンニク ひじき トマト、きゅうり、コーン(缶)、えだまめ たまねぎ りんご
				◎舎パン	●卵、◎赤ハム ●牛乳	レタス
3	土	豚丼、小松菜のみそ汁、果物(バナナ)	ツナカレー おにぎり	米(精白米)、砂糖	豚肩ロース 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが たまねぎ、こまつな バナナ
				米(精白米)	ツナ(油漬缶)	
5	月	ご飯、●白菜のクリームシチュー ●ひよこ豆サラダ、麦のスープ 果物(オレンジ)	●かぼちゃ スコーン ●牛乳	米(精白米) じゃがいも ◎シーザードレッシング オートミール	●牛乳、とり肉(若鶏むね皮なし) ひよこまめ(ゆで)	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん、ほくさい レタス、きゅうり、みずな キャベツ、にんじん オレンジ
				ホットケーキ粉	●バター、おから、●牛乳 ●牛乳	かぼちゃ
6	火	●豚肉チャーハン、花シュウマイ きゅうりのゆかりあえ、チンゲン菜スープ 果物(みかん)	●ブロッコリー 蒸しパン ●牛乳	米(精白米)、油 片栗粉、シュウマイの皮、ごま油、砂糖	ぶた肉(ロース)、●卵 ぶた肉(ひき肉)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、長ねぎ たまねぎ、しょうが きゅうり チンゲンサイ、にんじん みかん
				ホットケーキ粉、油、砂糖	●牛乳、●卵、◎赤ハム、●チーズ ●牛乳	コーン(缶)、ブロッコリー
7	水	ご飯、赤魚のごま煮、●麩ちゃんぶる一 もずくのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	●チーズおかか おにぎり いりこ	米(精白米) 砂糖 麩(車ふ)、油	赤魚、白すりごま ●卵、豚肩ロース とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	キャベツ、もやし、にんじん、にら もずく(塩ぬき)、万能ねぎ グレープフルーツ
				米(精白米)、砂糖	●チーズ、ごま、削り節 にぼし(だし用いわし煮干し)	焼のり
8	木	春雨丼、小松菜のごま和え、大根のみそ汁 果物(バナナ)	●豆腐クッキー ●牛乳	はるさめ、砂糖、油 砂糖	豚肩ロース ツナ(油漬缶)、ごま 米みそ(甘みそ)、油あげ	にんじん、ピーマン、たまねぎ こまつな、にんじん だいこん、万能ねぎ バナナ
				ホットケーキ粉、砂糖	とうふ(絹ごし豆腐)、●バター ●牛乳	
9	金	●沖縄そば、●切干し大根のサラダ ●ヨーグルト	●ツナサラダの ロールパン ●牛乳	ゆで沖縄めん、砂糖 ●マヨネーズ	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 活ちくわ、ごま ヨーグルト(加糖)	万能ねぎ、しょうが にんじん、きゅうり、切り干しだいこん
				◎ロールパン、●マヨネーズ	ツナ(油漬缶) ●牛乳	きゅうり、レタス
10	土	牛肉みそ丼、きのこ汁、果物(みかん)	くず餅	米(精白米)、油、砂糖	牛肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(甘みそ)	チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン しめじ、えのきたけ、万能ねぎ みかん
				黒砂糖、くず粉、タピオカ粉、グラニュー糖	きなこ	
13	火	玄米ご飯、サバのゆかり焼き 厚揚げのそぼろ煮、小松菜のみそ汁 果物(みかん)	ちんぴん ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) 砂糖、片栗粉	さば 厚揚げ、ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)、油あげ	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ にんじん、こまつな みかん
				小麦粉、黒砂糖、砂糖、油	●牛乳	
14	水	バレンタインメニュー ご飯、ハートハンバーグ、●サラスパ ●ポタージュスープ、いちご	●チョコチップ クッキー ●牛乳	米(精白米) 星のハンバーグ サラダ用スパゲティー、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 じゃがいも	◎赤ハム ●牛乳	きゅうり、にんじん、コーン(缶) にんじん いちご
				小麦粉、●マーガリン、砂糖	●卵 ●牛乳	
15	木	お弁当会	●肉まん ●牛乳			
				小麦粉、小麦粉(強力粉)、砂糖、油、ごま油	ぶた肉(ひき肉)、●牛乳 ●牛乳	たけのこ、長ねぎ、たまねぎ、干ししいたけ、しょうが
16	金	青菜ご飯、白身魚のコーンフライ おからいりち一、●かき玉汁、果物(りんご)	きのこおこわ	米(精白米) コーンフレーク、小麦粉、油 砂糖、ごま油	ホキ おから、豚肩ロース ●卵、米みそ(甘みそ)	からしな 万能ねぎ、にんじん、干ししいたけ、あらげきくらげ(乾) こまつな、カットわかめ りんご
				米(精白米)、米(もち米)	とり肉(若鶏ささ身)	しめじ、にんじん、にら、干ししいたけ
17	土	ビビンバ丼、なすのみそ汁、果物(オレンジ)	ココアホットケーキ	米(精白米)、砂糖、油	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、しょうが、きざみのり なす、たまねぎ、長ねぎ オレンジ
				ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ	豆乳	
19	月	ご飯、サバのみそ煮、ごぼうの和え物 ゆし豆腐、果物(りんご)	●鮭卵おにぎり おしゃぶり昆布	米(精白米) 砂糖	さば、米みそ(甘みそ) ツナ(油漬缶)、黒いりごま とうふ(ゆし豆腐)	だいこん、万能ねぎ ごぼう、にんじん、コーン(缶) 万能ねぎ りんご
				米(精白米)	さげ(鮭)、●卵、白ごま	
20	火	きびご飯、からし菜炒め、●ひじき卵焼き キャベツのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	●アーサー 天ぷら ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 油 砂糖、ごま油 じゃがいも	とうふ(沖縄豆腐)、ツナ(油漬缶) ●卵 減塩みそ	からしな、にんじん 長ねぎ、にんじん、ひじき キャベツ、しめじ、万能ねぎ グレープフルーツ
				◎てんぷら粉、揚げ油	●牛乳	にんじん、たまねぎ、あおさ・アーサ
21	水	ご飯、とりチリ、ほうれん草のナムル わかめスープ、果物(たんかん)	●チーズサブレ ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、砂糖、油 ごま油	とり肉(若鶏もも・皮付) ごま とうふ(絹ごし豆腐)	長ねぎ、たまねぎ ほうれんそう、もやし、にんじん コーン(缶)、万能ねぎ、カットわかめ たんかん
				ホットケーキ粉、砂糖	●バター、●卵、●粉チーズ ●牛乳	
22	木	納豆ご飯、鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりの昆布あえ、豆腐すまし汁 果物(りんご)	●牛乳もち	米(精白米) 油、砂糖	なっとう さけ(鮭)、米みそ(淡色辛みそ) とうふ(木綿豆腐)	キャベツ、にんじん、しめじ きゅうり、塩こんぶ ほうれんそう りんご
				片栗粉、砂糖	●牛乳、きなこ	
24	土	マーボー丼、じゃがいものみそ汁 果物(バナナ)	みそおにぎり	米(精白米)、砂糖、片栗粉 じゃがいも	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、にんじん 長ねぎ、わかめ(乾) バナナ
				米(精白米)、砂糖	赤みそ	万能ねぎ
26	月	ご飯、チキンカレー、●コールスローサラダ ●大根スープ、果物(グレープフルーツ)	お芋かりんとう ●牛乳	米(精白米) じゃがいも ●マヨネーズ、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし)	にんじん、たまねぎ キャベツ、コーン(缶)、にんじん だいこん、黄ピーマン、ピーマン グレープフルーツ
				紅芋、さつまいも、揚げ油、砂糖、麩(焼ふ)	●牛乳	刻みこんぶ
27	火	麦ご飯、●鮭のピカタ、ひじき炒め 豆腐のみそ汁、果物(バナナ)	ぜんざい せんべい	米(精白米)、押麦 小麦粉、油 こんにゃく、砂糖	さけ(鮭)、●卵 豚肩ロース、とうふ(凍り豆腐) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	トマト にんじん、ひじき、にら えのきたけ、万能ねぎ バナナ
				砂糖、黒砂糖	いんげんまめ(乾)	
28	水	ゆかりご飯、●ミートボール ●ブロッコリーのオーロラソースサラダ ●卵スープ、ミニゼリー	●誕生日ケーキ アップルジュース	米(精白米) ◎パン粉、片栗粉 ●マヨネーズ、砂糖	ぶた肉(ひき肉)、豆乳 ●卵	たまねぎ ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン(缶) ほうれんそう
				砂糖、小麦粉	●クリームチーズ、●卵白、●牛乳、●卵黄、●無塩バター	りんごジュース(果汁100%)
29	木	ご飯、赤魚の煮つけ、豆腐ちゃんぶる一 かぶのみそ汁、果物(オレンジ)	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米) 砂糖 油	かさご とうふ(沖縄豆腐)、豚肩ロース 米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	しょうが キャベツ、にんじん、にら かぶ、かぶ(葉) オレンジ
				ホットケーキ粉、もち粉、油	つぶしあん(砂糖添加) ●牛乳	

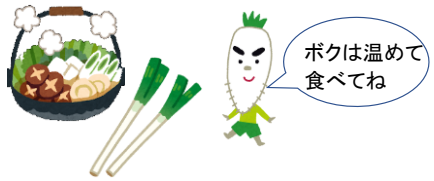
2月3日は節分です。節分とは、季節の変わり目という意味で、「立春・立夏・立秋・立冬」の前日をさします。特に、立春は旧暦で大晦日に相当する大事な日でした。そこで、立春の前日の節分が重要視され、節分といえばこの日をさすようになったのです。

昔は、季節の分かれ目には、悪い気が入りやすい日だとされていたので、節分の豆まきには「邪気を追い払う」という意味があります。また、豆をまいた後、自分の年の数だけ豆を食べると1年風邪をひかずに元気で過ごせると言われています。

節分にまつわる食べ物

恵方巻

目を閉じて願い事を思い浮かべながら、その年の最も良いとされる方向(今年は、**東北東**)に向かって無言で一本丸かじりします。
巻きずしを切らずに丸ごと食べるのは「縁を切らない」という意味が込められています。

風邪を予防しよう

体を温める食材、というと一見難しそうですが、基本的にはその土地で採れるその時期のものであれば大丈夫です。
食べ物は、加熱することで体を温める作用が高まります。また、冬は大根やかぶなどの根菜類やねぎ、小松菜が美味しい季節です。
大根のそぼろ煮や根菜たっぷりの豚汁、かぶのクリーム煮などがおすすめです。