



2がつの献立表



2月2日は節分です。 … そして大寒を過ぎるとようやく春到来です。
『豆まき』を行うことで鬼を追い払い、福の神を迎えて一年の無病息災を願います。
また、年の数だけ豆を食べると病気にかからないといわれています。

★大豆について

大豆は五穀の一つであり、伝統食品として昔から家庭の食卓に上がっていました。
ヘルシーな食べ物としても知られ、日本型食生活を支える食品でもあります。

★大豆の変身

大豆は加工され様々な食品に変化します。
豆腐や納豆、油揚げやもやしなどの食卓に並ぶものから、醤油や味噌などの調味料までいろいろです。



良質なたんぱく質を多く含んでいるから『畑の肉』とも呼ばれているよ!!

日	曜日	3歳未満児 午前おやつ	昼 食	午後のおやつ	
1	月	ヨーグルト	ごはん 親子煮 ごま味噌和え みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 パイ	
2	火	サラダせんべい	ごはん 魚の甘酢あん 五目大豆煮 みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 ビスケット	
3	水	ソフトせんべい	ごはん ビーフシチュー スパゲッティサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 揚げせんべい	
4	木	ヨーグルト	ごはん チキンのトマトソースかけ 野菜のおかか和え みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 クッキー	
5	金	ビスケット	ごはん 筑前煮 三色なます みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 ★ホットケーキ	
8	月	ヨーグルト	ごはん 豚大根 ごま酢和え みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 クラッカー	
9	火	かりんとう	食パン 魚フライ トマト クリーム煮 フルーツ 牛乳	以 未 ★フルーツ	
10	水	ウエハース	ごはん 麻婆厚揚げ コールスローサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 スナック	
12	金	ソフトせんべい	ごはん 肉団子のケチャップ煮 かに玉 みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 ビスケット	
15	月	ヨーグルト	ごはん 豚肉のカレー風味炒め マセドアンサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 クラッカー	
16	火	しおせんべい	ごはん すき焼き風煮 エッグサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 甘辛せんべい	
17	水	🍱 お弁当 🍱			
18	木	ヨーグルト	チキンライス にはたま炒め 南瓜コロッケ みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 ★マカロニあべかわ	
19	金	サラダせんべい	ごはん 鶏肉の照りたれ付け 高野豆腐煮 みそ汁 ゼリー 牛乳	以 未 パイ	
22	月	ヨーグルト	ごはん メンチカツ 炒り豆腐 みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 醤油せんべい	
24	水	かりんとう	ハヤシライス 胡麻ドレサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 ★フルーツ	
25	木	ヨーグルト	ごはん 鯖のみそ煮 キャベツの昆布和え みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 サブレ	
26	金	揚げせんべい	ロールパン さつま芋サラダ 野菜ラーメン フルーツ 牛乳	以 未 ごませんべい	

※食材の都合により 一部献立が変わることがございますので ご了承ください。
★…手作りおやつです

☆福光青葉幼稚園☆



給食室