2023年
# 2月

# 幼児食

伊江村立
保育所

| 日<br>曜 | 献立名 | おやつ　（朝）<br>（昼） |
|---|---|---|
| 1<br>水 | 白ごはん　たまごスープ<br>鶏団子のｺｰﾝあんかけ<br>サラスパサラダ　ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ<br>スティックチーズ | バナナ<br>ぷるぷる<br>スキムミルク |
| 2<br>木 | 雑穀ごはん　パイン<br>ハンバーグ（チーズ）<br>カボマヨサラダ<br>千切り野菜スープ | ビスケット<br>ちんびん<br>スキムミルク |
| 3<br>金 | 白ごはん　いちご<br>酢豚<br>ｶﾆｶﾏ＆ｷｭｳﾘﾏﾖ和え<br>じゃがいものみそ汁 | みかん<br>節分豆菓子<br>スキムミルク |
| 4<br>土 | | りんご |
| 6<br>月 | 雑穀ごはん　味付けのり<br>ﾆｭ春雨スープ　オレンジ<br>チキンナゲット<br>ナムル風サラダ(大根・人参) | チーズ<br>フルーツサンド<br>スキムミルク |
| 7<br>火 | 沖縄そば<br>煮びたし(小松菜・人参・油揚)<br>みかん | ふかし芋<br>みそおにぎり<br>スキムミルク |
| 8<br>水 | あわごはん　みそ汁(しぶい)<br>さかな天ぷら　りんご<br>ほうれん草と人参のごま和え<br>納豆 | ボーロ<br>米粉ちぢみ(ソース)<br>スキムミルク |
| 9<br>木 | 雑穀ごはん<br>チキンクリームシチュー<br>サラダ(大根･ｷｭｳﾘ･ﾊﾑ)<br>モモ | バナナ<br>ちんすこう<br>スキムミルク |
| 10<br>金 | 白ごはん　味付けのり<br>鮭のバター焼き　オレンジ<br>サラダ(ﾚﾀｽ・ﾄﾏﾄ・ｺｰﾝ)<br>みそ汁（豆腐） | ビスケット<br>ロールどら焼き<br>スキムミルク |
| 13<br>月 | 雑穀ごはん　モモ<br>野菜入りミートローフ<br>ポテトサラダ<br>コーンスープ | みかん<br>さつまいものおやき<br>スキムミルク |
| 14<br>火 | 白ごはん　りんご<br>みそ汁（わかめ・豆腐）<br>鶏のきのこあんかけ<br>ポークポテト | チーズ<br>チョコチップクッキー<br>スキムミルク |
| 15<br>水 | 雑穀ごはん　パイン<br>白身魚のフライ<br>ﾊﾟﾊﾟｲﾔ･人参・ﾍﾞｰｺﾝソテー<br>みそ汁（小松菜） | ふかし芋<br>ﾌﾙｰﾂｾﾞﾘｰ<br>スキムミルク |
| 16<br>木 | スタミナ丼<br>春雨サラダ<br>みそ汁（じゃがいも）<br>バナナ | ビスケット<br>じゃこトースト<br>スキムミルク |
| 17<br>金 | ゆかりごはん　りんご<br>チキンのごま照り焼き<br>炒め煮(白菜・人参)<br>みそ汁（白ネギ・わかめ） | くだもの<br>かぼちゃの蒸しパン<br>スキムミルク |
| 18<br>土 | | ボーロ |

| 日<br>曜 | 献立名 | おやつ　（朝）<br>（昼） |
|---|---|---|
| 20<br>月 | 雑穀ごはん　みそ汁（お麸）<br>いわしの竜田揚げ　パイン<br>サラダ(ﾜｶﾒ･ｷｭｳﾘ・人参)<br>スティックチーズ | ビスケット<br>レモンｹｰｷ<br>スキムミルク |
| 21<br>火 | 白ごはん　味付けのり<br>沖縄風煮物　バナナ<br>えだまめ<br>あおさのすまし汁 | くだもの<br>たこ焼き風ポテト<br>スキムミルク |
| 22<br>水 | 豚肉うどん<br>炒め茄子の生姜じょうゆ<br>りんご | ボーロ<br>ふりかけおにぎり<br>スキムミルク |
| 24<br>金 | カレーライス<br>コンソメスープ（人参・玉ネギ）<br>サラダ(ﾚﾀｽ・ﾄﾏﾄ・ｺｰﾝ)<br>フルーツヨーグルト | みかん<br>米粉黒糖蒸しｹｰｷ(月桃の葉)<br>スキムミルク |
| 25<br>土 | | バナナ |
| 27<br>月 | 麦ごはん　りんご<br>白身魚の照り焼き<br>こまつなと人参のごま和え<br>みそ汁（しめじ・たまねぎ） | スティックチーズ<br>かぼちゃとレーズンのおやき<br>スキムミルク |
| 28<br>火 | 白ごはん　オレンジ<br>レバーのケチャップ煮<br>ﾁﾝｹﾞﾝｻｲとﾂﾅの卵炒め<br>コンソメスープ（人参・玉ネギ） | ふかし芋<br>ティラミス風ヨーグルト<br>スキムミルク |

## 今月は
## 2月の行事からプチ食育コラム

節分の日には「鬼は外！」
のかけ声があちらこちらから
聞こえてくると思います。
鬼が家に入らないよう、邪気を払うために、豆まきをする風習が日本にはあります。

大豆には、多くの精霊が宿り、邪気を払うとされていることから、豆まきに使用されています☆彡

さらに「大豆」は、カラダに必要な質の良いたんぱく質の源。節分豆が残ったときは、ぜひご自宅でお料理にアレンジして作ってみてください。
家内安全・こどもたちの健やかなる成長を心より願っております☆彡

【～島のお芋と節分大豆で～変わり大学芋】
①節分で残った乾燥大豆はを一晩水に浸し、片栗粉をまぶして、揚げ油でカリっと揚げる。
②島のお芋と一緒に、砂糖・しょう油・みりんで味を調えて、大学芋にすると、美味しく食べることができます。
＊ごっくんが苦手なお子さんは、煮物にして潰したりしてお召し上がりくださいね。

管理栄養士　大城成未