



令和3年 2月予定献立表

松島さくら保育園



【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
1	月	ハヤシライス	ごはん	豚肉	玉葱 にんにく しめじ 人参 トマト グリンピース	米 油 じゃが芋 ルー	ハヤシライスは早矢仕有的という人が考案したからその名がついたと言われています。
		カリフラワーのコーンサラダ		ヨーグルト	カリフラワー コーン ブロッコリー 人参	ドレッシング	
おやつ		♪いもようかん 牛乳		飲:牛乳 寒天	レーズン	さつま芋 砂糖	
2	火	セルフ鬼ごはん	ごはん	鶏肉 黒豆	キャベツ もやし 人参 赤ピーマン	米 中華麺 油	節分メニュー
		鱈バーグ ブロッコリー添え		鶏肉	玉葱 生姜 にんにく ブロッコリー	パン粉 油	
おやつ		♪さつま芋のガレット 牛乳		飲:牛乳 きな粉		きな粉ボーロ	
3	水	カレーうどん	麺	豚肉	玉葱 人参 しめじ	うどん じゃが芋 ルー	うどんのルーツは奈良時代に中国から伝来した「こんとん」を起源とする説が有力です。
		揚げ野菜の磯和え		青のり	南瓜 れんこん 人参	さつま芋 油	
おやつ		♪きな粉おにぎり 牛乳		飲:牛乳 きな粉		米 砂糖	
4	木	豚肉のすき焼き風煮物	ごはん	豚肉 豆腐	白菜 えのき 玉葱 ねぎ 白滝	砂糖	ガレットはフランスのフルタニユ地方が発祥で、薄くて丸いものという意味があります。
		パプリカとチーズのサラダ		チーズ	赤ピーマン パプリカ キャベツ カリフラワー いんげん	オリーブオイル 砂糖	
おやつ		♪さつま芋のガレット 牛乳		牛乳 卵 チーズ		さつま芋 ホットケーキ粉 バター	
5	金	セルフおにぎり	セルフおにぎり	のり		米	2月6日は海苔の日です。「大玉律令」によって海苔が諸国指定産物となり、年貢の対象産物に取り入れられたことに由来します。
		鯖のコーンマヨ焼き		鯖	玉葱 コーン パセリ	ノンエッグマヨネーズ 油	
おやつ		♪さつま芋のガレット 牛乳		飲:牛乳 きな粉		ヨーグルト	
6	土	白身魚フライ	ごはん	白身魚フライ		油	
		アンサンブルエッグ		アンサンブルエッグ			
おやつ		♪さつま芋のガレット 牛乳		飲:牛乳 きな粉		ヨーグルト	
8	月	三色しゅうまい	ごはん			しゅうまい(乳卵不使用)	しゅうまいは、中華人民共和国の広州や香港では広東語で「シウマイ」と発音されています。
		春巻き(ピザポテト)				春巻き 油	
おやつ		♪ちんすこう 牛乳		飲:牛乳		小麦粉 砂糖	
9	火	ホキの西京焼き	ごはん	ホキ 味噌	ねぎ 生姜	ごま油	ホキはのりやハンバーガーの白身魚フライに使用される魚です。
		根菜の煮物		油揚げ 味噌 煮干し	白菜 ねぎ 大根 人参	さつま芋	
おやつ		♪さつま芋のガレット 牛乳		飲:牛乳 きな粉		パン 油 砂糖	
10	水	チキンアドボ	ごはん	鶏肉	玉葱 にんにく 生姜	砂糖 油	今月の世界の料理「フィリピン」
		フィリピン風マカロニサラダ		チーズ 練乳	胡瓜 人参 バイン レーズン	マカロニ マヨネーズ	
おやつ		♪さつま芋のガレット 牛乳		飲:牛乳 きな粉		カルシウムあられ	
12	金	ハートのチーズハンバーグ	ごはん	牛肉 豚肉 豆乳 チーズ	玉葱	パン粉 ノンエッグマヨネーズ 油	ハレンタインメニュー
		パリパリサラダ		大豆	キャベツ 人参 胡瓜 コーン	春巻きの皮 油 砂糖 オリーブオイル	
おやつ		♪さつま芋のガレット 牛乳		飲:牛乳 きな粉		プリン	
13	土	ハッシュドポテト	ごはん	卵焼き		ハッシュドポテト	
		厚焼き玉子					
おやつ		♪さつま芋のガレット 牛乳		飲:牛乳 きな粉		クッキー	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

♪ フレンズメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

日	曜日	献立名	未満児 主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
15	月 😊	たらのローベル風	ごはん	たら	玉葱 椎茸 ビーマン	砂糖	ローベルとは、フランスのローベル地方の家庭料理です。
		野菜サラダ			カリフラワー フロッコリー キャベツ 大根 人参	ドレッシング	
おやつ		アルファベットスープ			人参 大根 玉葱	マカロニ じゃが芋	
		果物(バナナ)			バナナ		
16	火	♪オーランドたまごドーナツ		飲:牛乳		ドーナツ 油	
		ジャーマンポテトエッグ	ごはん	卵 ウィンナー チーズ	玉葱 パセリ	じゃが芋 油	ジャーマンポテトのジャーマンとはドイツ風という意味です。
カリプロ青じそサラダ		カリフラワー フロッコリー 人参		ドレッシング			
おやつ		豆乳汁		鶏肉 豆乳 味噌 鰹節	人参 えのき れんこん 小松菜	里芋 油	
		果物(りんご)			りんご		
17	水 😊	♪ジャムサンドパン		飲:牛乳		パン ジャム	
		ハニースパイシーチキン	ごはん	鶏肉	にんにく	(はちみつ)	ポトフはフランスの家庭料理でpotは鍋や壺、feuは火を示すため、「火にかけた鍋」といった意味があります。
ピーマンのツナ和え		ツナ		ビーマン 人参 フロッコリー	ねりごま 砂糖		
おやつ		ポトフ		ウィンナー	玉葱 人参 いんげん	じゃが芋 油	
		果物(オレンジ)			オレンジ		
18	木 😊	♪大学芋		飲:牛乳		さつま芋 油 砂糖 ごま	
		チーズサンドはんぺん	ごはん	チーズサンドはんぺん		油	はんぺんは白身魚をすりつぶして作ります。一般に、はんぺんは、サメ、カジキが主原料として使われます。
肉じゃが		豚小間		人参 玉葱 白滝 いんげん	じゃが芋 油 砂糖		
おやつ		豆腐となめこの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	なめこ		
		果物(バナナ)			バナナ		
19	金 😊	ビスケット		飲:牛乳		ビスケット	
		みたま	ごはん	黒豆		米 もち米	今月の郷土料理 石川県
鶏肉の治部煮		鶏小間		いんげん	片栗粉 砂糖 ちくわぶ		
おやつ		青菜と昆布の納豆和え		納豆 塩昆布 鰹節	小松菜 人参 春菊		
		めった汁		豚小間 豆腐 味噌 煮干し	ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	ごま油 さつま芋	
20	土	果物(りんご)			りんご		
		ヨーグルト		ヨーグルト			
22	月 😊	コロッケ	ごはん	オムレツ		コロッケ	
		オムレツ			キャベツ もやし 人参	油	
おやつ		野菜炒め			バナナ		
		プリン				プリン	
24	水 😊	鯖のソース煮	ごはん	鯖(バス)	生姜	砂糖	BookdelLunch 「にん・にん・にんじゃのにんじんじゃ」
		にんじんじゃのにんじんシリシリ		ツナ	人参 白滝 えのき あさつき	油 ごま	
おやつ		さつま芋とじゃが芋のミルク味噌汁		味噌 鰹節	玉葱 人参	さつま芋 じゃが芋	
		果物(りんご)			りんご		
25	木	♪ボンおこし		じゃこ		ボン菓子 マシュマロ バター	
		スパゲティーミートソース	麺	豚肉 大豆	にんにく 玉葱 セロリ トマト	スパゲティー オリーブ油 油 砂糖	保育園のスパゲティーミートソースは美味しいと、子どもたちに大人気です。
スマイルポテト フロッコリー添え				フロッコリー	ハッシュドポテト 油		
おやつ		フルーツポンチ			みりん バイン もも レーズン ナタデココ バナナ	砂糖	
		ゼリー				ゼリー	
26	金 😊	八宝菜	ごはん	鶏肉	白滝 えのき 人参 しめじ きくらげ 生姜 にんにく	ごま油 片栗粉 砂糖	八宝菜とは中華料理のひとつで、沢山あるという意味を込めた「八宝」という意味があります。
		切り干し大根のごま和え			切り干し大根 人参 もやし キャベツ	ごま 砂糖	
おやつ		中華風コーンスープ		卵	コーン 椎茸 人参 あさつき	片栗粉	
		果物(バナナ)			バナナ		
27	土	♪キャラメルポテト		飲:牛乳		さつま芋 油 バター 砂糖	
		お赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米	お誕生日会
鶏肉のオレンジソースかけ		鶏肉		にんにく 玉葱 オレンジ オレンジジュース	バター オリーブ油 コーンスターチ		
おやつ		揚げ大豆と南瓜のサラダ		大豆	フロッコリー 南瓜 人参	油 片栗粉 砂糖	
		きのこのまるかや味噌汁		豆乳ヨーグルト 味噌 煮干し	まいたけ しめじ えのき 小松菜 生姜		
27	土	果物(いちご)			いちご		
		♪お誕生日ケーキ		生クリーム		カップケーキ カラージュガー	
おやつ		点心3点セット				春巻き しゅうまい 餃子	
		野菜炒め	ごはん		キャベツ もやし 人参	油	
おやつ		果物(バナナ)				バナナ	
		ヨーグルト		ヨーグルト			

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。



フレンズメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

節分は立春の前日となり、立春の日は中国から伝わった「二十四節気」という季節を24に分割した考え方が元になっています。節分が2月3日でなくなるのは昭和59年(1984年)2月4日以来37年ぶりで、2日になるのは明治30年(1897年)2月2日以来、124年ぶりのことです。