



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】

(未満児)

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 カリフラワーのコーンサラダ フルーツヨーグルト	ごはん	豚肉 ヨーグルト	玉葱 にんにく しめじ 人参 トマト グリンピース カリフラワー コーン ブロッコリー 人参 みかん もも パナナ りんご	米 油 じゃが芋 ルー ドレッシング	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。
	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 鰯バーグ ブロッコリー添え 大豆と根菜のカリカリ揚げ 玉葱の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	鶏肉 黒豆 鰯 豆腐 鶏肉 大豆 青のり わかめ 味噌 煮干し	キャベツ もやし 人参 赤ピーマン 玉葱 生姜 にんにく ブロッコリー ごぼう れんこん 玉葱 人参 ほうれん草 バナナ	米 中華麺 油 パン粉 油 片栗粉 油	節分メニュー
	おやつ	♪節分ポーロ 麦茶				きな粉ポーロ	
3	水	カレーうどん 揚げ野菜の磯和え クラッシュゼリー	麺	豚肉 青のり	玉葱 人参 しめじ 南瓜 れんこん 人参	うどん じゃが芋 ルー さつま芋 油 ゼリー素	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。
	おやつ	♪きな粉おにぎり 牛乳		飲:牛乳 きな粉	みかん もも レーズン レモン汁	米 砂糖	
4	木	豚肉のすき焼き風煮物 パプリカとチーズのサラダ 具沢山汁 果物(オレンジ)	ごはん	豚肉 豆腐 チーズ 味噌 煮干し	白菜 えのき 玉葱 ねぎ 白滝 赤ピーマン パプリカ キャベツ カリフラワー いんげん 南瓜 人参 ごぼう ねぎ オレンジ	砂糖 オリーブオイル 砂糖 里芋	ガレットはフランスのフルタニニユ地方が発祥で、薄くて丸いものという意味があります。
	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 鯖のコーンマヨ焼き 磯香和え 納豆汁 果物(バナナ)	セルフおにぎり	のり 鯖 糸かまぼこ のり 豆腐 納豆 鶏肉 油揚げ 味噌 煮干し		米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 ごま	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。
	おやつ	ヨーグルト				ヨーグルト	
6	土	白身魚フライ アンサンブルエッグ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	白身魚フライ アンサンブルエッグ		油 油 油	
	おやつ	ゼリー			キャベツ もやし 人参 バナナ	ゼリー	
8	月	三色しゅうまい 春巻き(ピザポテト) もやしの中華和え 豆腐とひらたけの中華スープ 果物(バナナ)	ごはん	鶏肉 豆腐	玉葱 コーン パセリ 白菜 人参 胡瓜 もやし なめこ 人参 ねぎ 小松菜 バナナ	しゅうまい(乳卵不使用) 春巻き 油 ごま ごま油 砂糖 ごま油	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。
	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 根菜の煮物 五目味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	ホキ 味噌 油揚げ 味噌 煮干し	ねぎ 生姜 ごぼう れんこん 竹の子 人参 椎茸 グリンピース 白菜 ねぎ 大根 人参 オレンジ	ごま油 砂糖 油 さつま芋	ホキはのりやハンバーグの白身魚フライに使用される魚です。
	おやつ	♪きな粉揚げパン 牛乳		飲:牛乳 きな粉		パン 油 砂糖	
10	水	チキンアドボ フィリピン風マカロニサラダ カルテレータ風 果物(バナナ)	ごはん	鶏肉 チーズ 練乳 牛肉 豚レバー	玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 人参 バイン レーズン 玉葱 トマト いんげん バナナ	砂糖 油 マカロニ マヨネーズ 油 じゃが芋	今月の世界の料理「フィリピン」
	おやつ	カル次郎 麦茶				カルシウムあられ	
12	金	ハートのチーズハンバーグ パリパリサラダ 大豆スープ 果物(りんご)	ごはん	牛肉 豚肉 豆乳 チーズ 大豆	玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 コーン 玉葱 人参 マッシュルーム りんご	パン粉 ノンエッグマヨネーズ 油 春巻きの皮 油 砂糖 オリーブオイル じゃが芋	ハレンタインメニュー
	おやつ	プリン				プリン	
13	土	ハッシュドポテト 厚焼き玉子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	卵焼き		ハッシュドポテト	
	おやつ	クッキー 麦茶			キャベツ もやし 人参 バナナ	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	ごはん		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	ごはん	飲:牛乳		ドーナツ 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。
		ジャーマンポテトエッグ		卵 ウィンナー チーズ	玉葱 パセリ	じゃが芋 油	
おやつ		カリプロ青じそサラダ	ごはん		カリフラワー フロッコリー 人参	ドレッシング	
		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	
17	水 😊	果物(りんご)	ごはん		りんご		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。
		♪ジャムサンドパン		飲:牛乳		パン ジャム	
おやつ		ハニースパイシーチキン	ごはん		にんにく		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		鶏肉	ピーマン 人参 フロッコリー	ねりごま 砂糖	
18	木 😊	ポトフ	ごはん	ツナ	玉葱 人参 いんげん	じゃが芋 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。
		果物(オレンジ)		ウインナー	オレンジ		
おやつ		♪大学芋	ごはん	飲:牛乳		さつま芋 油 砂糖 ごま	
		チーズサンドはんぺん		チーズサンドはんぺん		油	
19	金 😊	肉じゃが	ごはん	豚小間	人参 玉葱 白滝 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	今月の郷土料理 石川県
		豆腐となめこの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	なめこ		
おやつ		果物(バナナ)	ごはん		バナナ		
		ビスケット		飲:牛乳		ビスケット	
20	土	みたま	ごはん	黒豆		米 もち米	
		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	ごはん	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	
21	日	果物(りんご)	ごはん		りんご		
		ヨーグルト		ヨーグルト			
22	月 😊	コロッケ	ごはん			コロッケ	
		オムレツ		オムレツ			
おやつ		野菜炒め	ごはん		キャベツ もやし 人参	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
23	火	プリン	ごはん			プリン	BookdelLunch 「にん・にん・にんじゃのにんじんじゃ」
		白身魚のソース煮		バス	生姜	砂糖	
おやつ		にんじんじゃのにんじんシリシリ	ごはん	ツナ	人参 白滝 えのき あさつき	油 ごま	
		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	
24	水 😊	果物(りんご)	ごはん		りんご		
		♪ボンおこし		じゃこ		ボン菓子 マシュマロ バター	
25	木	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	麺		みかん もも レーズン バナナ	砂糖	
		ゼリー				ゼリー	
26	金 😊	八宝菜	ごはん		白滝 ねぎ 竹の子 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		鶏肉	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	ごはん	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	ごはん	飲:牛乳		さつま芋 油 バター 砂糖	お誕生日会
		お赤飯		甘納豆		米 もち米	
おやつ		鶏肉のオレンジソースかけ	ごはん	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	
		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	
28	日	きのこのまるかや味噌汁	ごはん	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		
		果物(いちご)			いちご		
29	月	♪お誕生日ケーキ	ごはん	生クリーム		カップケーキ カラージュ	
		点心3点セット				春巻き しゅうまい 餃子	
30	火	野菜炒め	ごはん		キャベツ もやし 人参	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
31	水	ヨーグルト	ごはん	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。