

令和8年2月分 幼保連携型認定こども園 瑞穂こども園予定献立表

節分



季節の変わり目の立春、立夏、立秋、立冬を節分と呼びますが、現在では一般的に「立春」の前夜を指します。厄(やく)を払うために、鬼のきらめいたイワシの頭をヒイラギにさして、門や戸口に立て、炒った大豆を『福は内、鬼は外』のかけ声と共にまく習慣があります。



☆絵本紹介☆



大豆のすばらしさが描かれた絵本です。この絵本を書いたのは姫路市出身の作家「やぎ たみこ」さんということをご存じですか？2月は節分の季節。大豆は豆まきにも使われる「みんなの体を作る」とても栄養のある食べ物です。絵本を読むともっと「大豆」が好きになるかも！ぜひおうちでも読んでみてください。

みんなの健康と平和を守れ！大豆のダイズな役目がわかり、あなたも大豆がダイズキに！

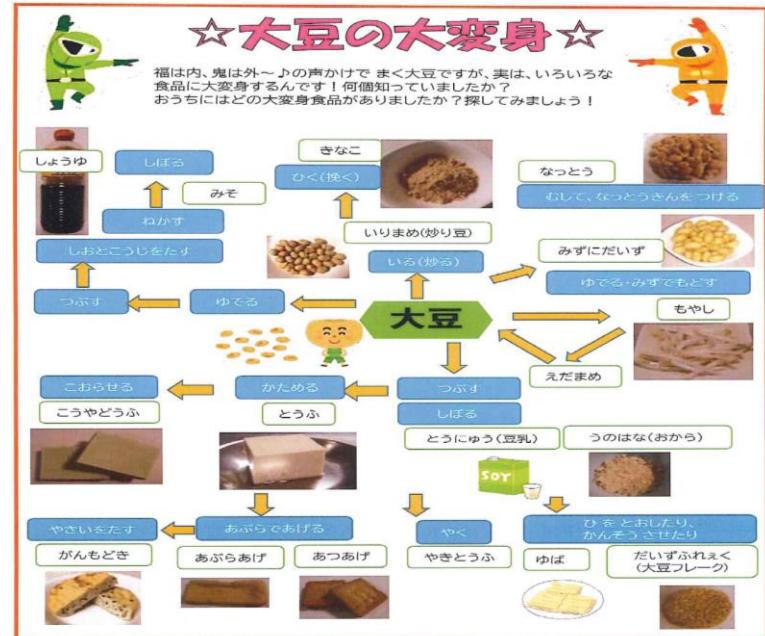


月に一度、金曜日に
おやつパンがあります。

今月は
6日 ウィンナーパン
です

旬の食材

さわら わかさぎ いわし いか
ひじき 小松菜 ほうれん草 菜の花
白菜 大根 かぶ れんこん
白ねぎ いよかん



月	火	水	木	金	土
2 豚肉のマリアナソース 白菜サラダ すまし汁(大根)	3 いわしのパン粉焼き かりかりきゅうり ポークビーンズ	4 BBQチキン コールスローサラダ はんぺんのスープ シューイーストースト	5 鰯のきのこあんかけ 蓮根とこんにゃくのしみしみ煮 みそ汁(かぼちゃ)	6 麻婆豆腐 春雨の酢の物 シューマイ	7 煮込みうどん バナナ
未満児(米) ○油 かたくり粉 ○オリーブ油	未満児(米) パン粉(乾) ○オリーブ油 △マヨネーズドレッシング じゃがいも ○油 ○さとう	未満児(米) ○さとう ○オリーブ油 ○油 食パン ○マーガリン ○グラニュー糖	未満児(米) 小麦粉 ○油 かたくり粉 ○こんにゃく ○さとう	未満児(米) ○油 ○さとう かたくり粉 はるさめ(乾) △いりごま	うどん(ゆで)
△豚もも肉 絹ごし豆腐	△いわし △粉チーズ △豚もも肉 ○大豆(水煮)	△鶏もも肉 △はんぺん ○カットわかめ(干)	△さわら 口油揚げ ○みそ	木綿豆腐 △豚ひき肉 ○赤みそ ○カットわかめ(干)	△鶏もも肉
たまねぎ にんじん ○ピーマン はくさい きゅうり だいこん △しめじ ○ねぎ	×にんにく レモン(果汁) ハセリ(乾) きゅうり たまねぎ にんじん △えのき茸	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ △えのき茸	たまねぎ △えのき茸 △しめじ れんこん にんじん かぼちゃ ○ねぎ	にんじん たまねぎ ○ピーマン △干しいたけ ×しょうが きゅうり △しめじ(冷)	にんじん たまねぎ しめじ はくさい バナナ
9 ししやものマリネ マカロニソテー すまし汁(豆腐)	10 高野豆腐の卵とじ 甘辛かぼちゃ ちくわ天	11 建国記念日	12 鮭の塩焼き ひじきの五目煮 みそ汁(かぶ)	13 クリスピーチキン 大根サラダ 卵ともずくのスープ シューイーストースト	14 ハンバーガー ¹ バナナ・ジュース
未満児(米) ○油 かたくり粉 小麦粉 ○さとう マカロニ(乾)	未満児(米) ○油 ○さとう かたくり粉 △いりごま 小麦粉		未満児(米) さつま芋 ○油 ○さとう	未満児(米) 小麦粉 コーンフレーク △マヨネーズドレッシング パン粉(乾) ○油 △いりごま はるさめ(乾) ○バター △ベーキングパウダー ○さとう △粉糖	
口ししゃも △ツナ缶(油漬)	高野豆腐 △鶏もも肉 ○たまご ×ちくわ		さけ ○ひじき(乾) ○大豆(水煮) 口油揚げ ○みそ	△鶏もも肉 △ツナ缶(油漬) ○たまご ○もずく(生)	
たまねぎ にんじん きゅうり △しめじ だいこん △えのき茸	たまねぎ にんじん △干しいたけ △えのき茸(冷) かぼちゃ		にんじん △干しいたけ かぶ たまねぎ △えのき茸	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ ○ねぎ	
16 タンドリーチキン ポテトサラダ 和風ミネストローネ	17 カレイのレモン風味 ほうれん草の白和え すまし汁(うどん) パンケーキ	18 かき揚げ 大根の甘酢 みそ汁(キャベツ)	19 白身魚のクラッカーフライ きゅうりこんぶ みそ汁(じゃがいも)	20 とんすき風 かぼちゃ煮 肉団子のケチャップ煮	21 フォー・ガーモドキ バナナ
未満児(米) じゃがいも ○さとう ○油 △マヨネーズドレッシング 小麦粉 ○バター	未満児(米) ○さとう 干しうどん(乾) さつま芋 △練りごま ホットケーキミックス	未満児(米) 小麦粉 かたくり粉 ○油 ○さとう	未満児(米) 小麦粉 パン粉(乾) ○ソーダクラッカー じゃがいも ○油	未満児(米) ふ(乾) 口糸こんにゃく ○油 ○さとう	干しうどん(乾) ○油
△鶏もも肉 ○ヨーグルト(無糖) △ベーコン	かれい 木綿豆腐 ○みそ ○カットわかめ(干) ○豆乳(調整豆乳)	ちりめんじゃこ ○もずく(生) ○ロースハム 口油揚げ ○みそ	白身魚 △塩昆布 ○みそ ○カットわかめ(干)	△豚もも肉 △焼き豆腐	△鶏もも肉
×しょうが にんじん きゅうり たまねぎ だいこん △生しいたけ コーン(冷)	レモン(果汁) ほうれん草 にんじん たまねぎ △干しいたけ ○ねぎ △パン缶	にんじん たまねぎ かぼちゃ だいこん きゅうり △えのき茸 ○ねぎ キャベツ	きゅうり にんじん たまねぎ ○ねぎ	×肉団子(冷) にんじん はくさい ○白ねぎ △えのき茸 かぼちゃ	たまねぎ にんじん △干しいたけ ○ねぎ バナナ
23 天皇誕生日	24 青椒肉絲(チンジャオロースト) ミニコロッケ 豆腐のスープ	25 さばの和風ステーキ キャベツのり和え さつま汁 きなこドーナツ	26 豚肉の柳川風 大根と厚揚げの煮物 スナップえんどうの塩茹で	27 お誕生日会 カレーライス スペゲティサラダ	28 ホットドック バナナ・ジュース
	未満児(米) ○油 ○さとう かたくり粉	未満児(米) ○油 ○さとう さつま芋 ホットケーキミックス 口こんにゃく	未満児(米) ふ(乾) 口糸こんにゃく ○油 ○さとう △マヨネーズドレッシング	米 じゃが芋 ○油 スパゲティ(乾)	
	△牛もも肉 絹ごし豆腐	△さば △鶏もも肉 ○みそ ○刻みのり ○豆乳(調整豆乳) きな粉	△豚もも肉 ○たまご 口厚揚げ	△牛もも肉 ○ウイニー △ツナ缶(油漬け)	
	×しょうが ○ピーマン △ピーマン(赤) ×たけのこ(水煮) たまねぎ にんじん △しめじ バセリ(生) ×ミニコロッケ(冷)	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん △ごぼう ○ねぎ	たまねぎ にんじん △ごぼう ○ねぎ だいこん ×しょうが ○スナップえんどう	たまねぎ にんじん クリスピース(冷) きゅうり コーン(冷)	

※献立名の下の3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。

※離乳食に使用している食品の区分表示 無印…生後5～6ヶ月頃・○…生後7～8ヶ月頃・△生後9～11ヶ月頃・□…生後12～18ヶ月頃・×…使用しない

※仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。

※は手作りおやつ、最終金曜日はおやつパンです。予定ですので変更になる場合もあります。