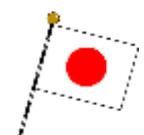


2021年2月の献立

<保育園>



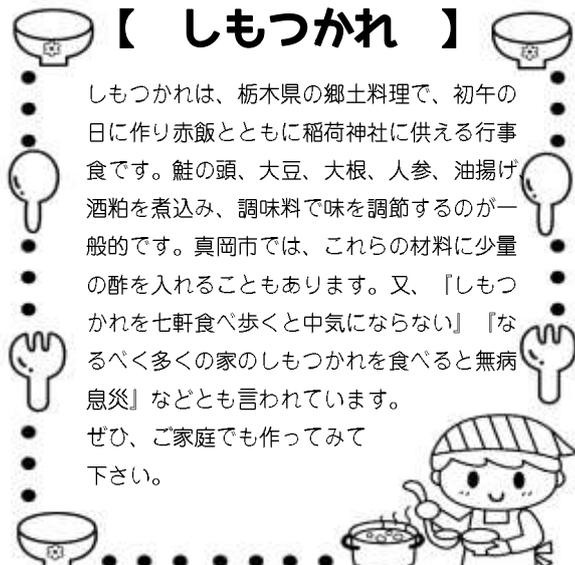
曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
日付	1	2	3	4	5	
昼食	七分づきご飯 えびオムレツ 大根のそぼろ煮 白菜のおかか和え みそ汁(豆腐・わかめ) ヨーグルト	大豆じゃこご飯 焼肉 春雨サラダ マカロニきな粉 おでん汁	赤飯 ホキのオレンジ揚げ れんごんの金平 しもつかれ みそ汁(かんぴょう・卵) プーチゼリー	マーボー丼 鶏肉と大根の煮物 花野菜サラダ 乳酸飲料 チーズ	ポークカレー 赤漬け じゃこサラダ いちご豆乳 バナナ するめ	
おやつ	牛乳(10時) バナナ(10時) 牛乳 米粉蒸しパン	牛乳(10時) マンナ(10時) ジュース せんべい	飲むヨーグルト(10時) せんべい(10時) 牛乳 ふかし芋	牛乳(10時) アスパラガス(10時) 牛乳 お好み焼き	ジュース(10時) ハッピーターン(10時) 牛乳 クレープ	
日付	8	9	10	11	12	
昼食	七分づきご飯 モロのみそ焼き 切昆布の煮付け ポン酢和え すいとん汁	ご飯 ソーセージフライ 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツのごま酢和え みそ汁(大根・えのき)	ご飯 筑前煮 厚焼き卵 納豆和え 小女子 みそ汁(白菜・油揚げ)	建国記念の日 		
おやつ	牛乳(10時) ビスコ(10時) 飲むヨーグルト たこやき	ジュース(10時) ヤイトウ(10時) 牛乳 焼きそば	牛乳(10時) マンナ(10時) 牛乳 ホットケーキ	牛乳(10時) バナナ(10時) 飲むヨーグルト チョコパン		
日付	15	16	17	18	19	
昼食	ご飯 チーズハンバーグ 青菜ソテー 人参グラッセ コーンスープ グレープフルーツ	ご飯 天ぷら(かきあげ・ちくわ) 卵の花の炒り煮 浅漬け みそ汁(大根・舞茸)	ご飯 ほっけの塩焼き 大根の金平 三色ナムル 豚汁	ご飯 鶏肉の唐揚げ 生揚げと野菜の煮物 もずく酢 きのご汁 黒糖蒸しパン	シーフードカレー 赤漬け 海草サラダ オレンジジュース いちご 食べる煮干し	
おやつ	ジュース(10時) リッツ(10時) 牛乳 おにぎり	牛乳(10時) ホームパイ(10時) 乳酸飲料 さつま芋クッキー	牛乳(10時) 動物ビスケット(10時) 牛乳 バナナ	飲むヨーグルト(10時) せんべい(10時) 牛乳 マカロニきな粉	牛乳(10時) バナナ(10時) ジュース サッポロ汁	
日付	22	23	24	25	26	
昼食	七分づきご飯 たらしのピカタ マカロニのチキンプチ炒め なめたけ和え みそ汁(小松菜・しめじ) バナナ	天皇誕生日 		ご飯 さばの塩焼き 里芋といかの煮物 ふろふき大根 みそ汁(白菜・豚肉) プリン	お弁当の日	
おやつ	牛乳(10時) ポーロ(10時) 牛乳 たいやき	ジュース(10時) アパマンビスケット(10時) 牛乳 ラスク		牛乳(10時) バナナ(10時) 飲むヨーグルト ライスオムレツ	乳酸飲料(10時) ハッピーターン(10時) 牛乳 ハーベスト	



豆まきをしましたか

節分までく豆は、おなかをかなり膨らませます。食べ過ぎには注意してください。

【豆にもいろいろあります】
 タイズ/色別に黄タイズ、黒タイズ、青タイズがあります。
 「黄タイズ」=主にみそ、煎豆、豆腐などの加工品にもなります。
 「黒タイズ」=黒豆です。おせち料理に使われます。
 「青タイズ」=せせりや黒豆にされます。
 ※ほかにも豆には、アズキ、ソラマメ、インゲン、キントキマメなど、いろいろあります。「豆は飯の神薬」と言われるくらい、たくさんのお薬が詰まっていますよ。



【しもつかれ】

しもつかれは、栃木県の郷土料理で、初午の日に作り赤飯とともに稲荷神社に供える行事食です。鮭の頭、大豆、大根、人参、油揚げ、酒粕を煮込み、調味料で味を調節するのが一般的です。真岡市では、これらの材料に少量の酢を入れることもあります。又、「しもつかれを七軒食べ歩くと中気にならない」「なるべく多くの家のしもつかれを食べると無病息災」などとも言われています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。



ダイコン

「大根食ったら葉っぱ干せ」ダイコンの葉っぱのように普段は捨ててしまうものでも、いざというときに役立つこと、ダイコンの葉っぱにはビタミン類・カルシウムなどが豊富です。

「大根どきの医者がいらす」ダイコンの収穫時にはだれもが健康になり、医者に殺されるという意味。ダイコンはおなかの腸子を整え、消化を良くしてくれます。