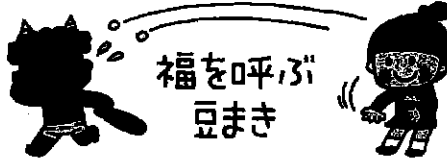


2月の献立

認定こども園うみの星保育園

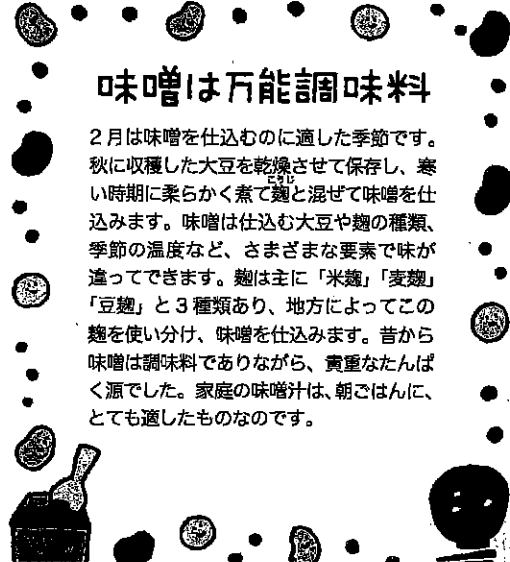
日・曜	昼 食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (木)	五目うどん コロッケ ほうれん草のごま和え 果物	ヨーグルト	お菓子	
2 (金)	栗ごはん 具汁 鮭のマヨネーズ焼き ポークビーンズ 果物	のり巻き風ケーキ 牛乳	お菓子	
3 (土)	焼きそうめん 牛乳 たらとじゃがいものグラタン 果物	パン 牛乳		
5 (月)	ごはん みそ汁(豆腐、わかめ) たらの竜田揚げ すき焼き風煮 果物	玉子サラダパン 牛乳	お菓子	
6 (火)	カレースパゲティ きのこのスープ 鶏の照り焼き 春雨サラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
7 (水)	かぼちゃパン 中華風スープ チーズフライ ブロッコリーサラダ 果物	枝豆だんご 牛乳	お菓子	
8 (木)	納豆ごはん みそ汁(油揚げ、しめじ、ねぎ) さんまの塩焼き 野菜炒め 果物	プリン	お菓子	
9 (金)	焼きそば 玉子スープ チキンナゲット 切り干し大根サラダ 果物	揚げパン 牛乳	お菓子	
10 (土)	焼肉丼 みそ汁(玉子、ねぎ) きんぴらごぼう きゅうりの和え物 果物	フレンチトースト 牛乳		
13 (火)	ごはん どん子汁 塩鮭 ス克蘭ブルエッグ 果物	きなこだんご 牛乳	お菓子	
14 (水)	みそラーメン しゅうまい お浸し 果物	ガトーショコラ 牛乳	お菓子	
15 (木)	マーボー丼 中華スープ 春巻き ナムル 果物	ゼリー	お菓子	
16 (金)	食パン シチュー コロッケ 野菜サラダ 果物	アメリカンドッグ 牛乳	お菓子	
17 (土)	バエリア 牛乳 鮭ときこのクリーム煮 果物	パン 牛乳		
19 (月)	玄米ロール コンソメスープ ツナとポテトのミートグラタン 海草サラダ 果物	バナナマフィン 牛乳	お菓子	
20 (火)	チキンカレー 牛乳 ウインナー チーズサラダ 果物	人参ブラウニー 牛乳	お菓子	
21 (水)	ベーコンとキャベツのスパゲティ 玉子スープ チキンナゲット ポテトサラダ 果物	じゃがバターもち 牛乳	お菓子	
22 (木)	かぼちゃパン 野菜スープ ロールキャベツ 大根サラダ 果物	ヨーグルト	お菓子	
23 (金)	わかめごはん みそ汁(豆腐、しめじ、キャベツ) さばのみそ煮 野菜炒め 果物	豆腐ドーナツ 牛乳	お菓子	
24 (土)	そうめん ぎょうざ 白菜のお浸し 果物	チャーハン 牛乳		
26 (月)	ごはん みそ汁(大根、人参、油揚げ) 鮭のごま焼き ひじき炒め 果物	お好み焼き 牛乳	お菓子	
27 (火)	塩ラーメン 豚肉とごぼうの炒め煮 かぼちゃサラダ 果物	フオカツチャ 牛乳	お菓子	
28 (水)	食パン ビーフシチュー ミートボール 野菜サラダ 果物	プリン	お菓子	

* 園の都合によりメニューの変更をすることがあります



福を呼ぶ 豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て緑色が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするとところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麹と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麹の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麹は主に「米麹」「麦麹」「豆麹」と3種類あり、地方によってこの麹を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにとても適したもののなのです。