



令和6年度

2がつこんだてひょう



綾東こども園

日(曜日)	きゅうしょく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
3(月)	おにっごごはん ととまるあげ もやしのごまあえ けんちんじる	大豆 いわし 白身 ちりめんじゃこ 豆腐 油揚げ ひじき	砂糖 こんにゃく 小麦粉 油 ごま 里芋	人参 玉ねぎ きゅうり もやし ごぼう ねぎ 大根 えのき	☆せつぶんクッキー バナナ ぎゅうにゅう	小麦粉 砂糖 卵 バナナ 牛乳
4(火)	とりにくのピカタ はくさいのひじきいりサラダ とりがらスープ	鶏肉 ちくわ 豆腐 ひじき わかめ	砂糖 油 春雨 マヨネーズ	白菜 ほうれん草 人参 もやし ねぎ しめじ	おかし みかん ぎゅうにゅう	おかし みかん 牛乳
5(水)	しろみさかなのトマトソース ブロッコリーあおじそサラダ コンソメスープ	白身魚 ツナ 豆腐 ウインナー	油 砂糖	トマト缶 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 人参 コーン 青じそ えのき 白菜 ねぎ	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
6(木)	カレーライス きりぼしだいこんのあえドレサラダ チーズ	鶏肉 かにかま のり チーズ	じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース 切干大根 きゅうり コーン	☆キウイマフィン ぎゅうにゅう	キウイ 砂糖 バター ホットケーキミックス 牛乳
7(金)	ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのちりめんあえ みそしる	豚肉 豆腐 油揚げ ちりめんじゃこ わかめ みそ	油 砂糖	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ ねぎ まいたけ 大根	おかし ぎょにくソーセージ ぎゅうにゅう	おかし 魚肉ソーセージ 牛乳
10(月)	カレーピラフ(非常食) キャベツのフレンチサラダ コンソメスープ(非常食)	鶏肉 ツナ	油 砂糖 マヨネーズ	キャベツ 人参 もやし コーン	☆パンじゃない フレンチトースト ぎゅうにゅう	高野豆腐 砂糖 卵 牛乳
12(水)	さけのオイスターてりやき もやしのパンパンジーサラダ みそしる	鮭 豆腐 鶏肉 油揚げ みそ わかめ	小麦粉 油 砂糖 ごま	もやし きゅうり 人参 白菜 玉ねぎ ぶなびー ねぎ	おかし たべるいりこ ぎゅうにゅう	おかし たべるいりこ ぎゅうにゅう
13(木)	あいのこみハンバーグ キュン♡なサラダ わかめスープ みかん	合びきミンチ 卵 豆腐 わかめ	油 マヨネーズ マカロニ チーズ	玉ねぎ きゅうり コーン 人参 ねぎ まいたけ 大根 みかん	☆ココアむしパン ぎゅうにゅう	小麦粉 BP ココア 砂糖 油 牛乳
14(金)	マーボー豆腐 はるさめのすのもの バナナ	豚ひき肉 豆腐 かにかま	油 砂糖 春雨	玉ねぎ 人参 ニラ きゅうり バナナ	おかし ヨーグルト	おかし ヨーグルト
17(月)	とりにくのねぎマヨポンいため ほうれんそうサラダ みそしる	鶏肉 ちくわ 塩昆布 みそ 豆腐	油 砂糖 マヨネーズ	ねぎ ほうれん草 もやし えのき 白菜 玉ねぎ	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
18(火)	ちくわのいそべあげ ひじきのにも かきたまじる	ちくわ 青のり ひじき 大豆 卵 油揚げ 豆腐 麩	油 砂糖 糸こんにゃく	人参 玉ねぎ 大根 ねぎ しめじ	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
19(水)	とうにゅうたんたんめん もやしのナムル りんご	豚ひき肉 豆乳 ハム	中華麺 油 油 砂糖	小松菜 コーン 人参 もやし きゅうり りんご	☆おにぎり おちゃ	米 しそ じゃこ お茶
20(木)	クリームシチュー ブロッコリーわふうサラダ みかん	鶏肉 牛乳 ツナ	油 砂糖 じゃがいも	大根 玉ねぎ 人参 白菜 しめじ ブロッコリー コーン みかん	☆手作りパン ぎゅうにゅう	強力粉 バター イースト 砂糖 牛乳
21(金)	ミートボール はくさいのツナサラダ コンソメスープ	豚ミンチ ツナ 豆腐	油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 もやし まいたけ ねぎ	プリン ぎゅうにゅう	プリン 牛乳
25(火)	おでんふうに キャベツのおかかあえ なっとう	鶏肉 厚揚げ 鯉節 納豆	こんにゃく じゃがいも 油 砂糖	大根 人参 キャベツ もやし きゅうり	☆きなこマカロニ ぎゅうにゅう	マカロニ きなこ 砂糖 牛乳
26(水)	ゆかりつくね ほうれんそうのしおこんぶあえ みそしる	鶏ミンチ 塩昆布 豆腐 油揚げ みそ わかめ	油 砂糖 ごま	ゆかり 大葉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし えのき ねぎ 白菜	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
27(木)	しろみさかなのチーズオリーブや きりぼしだいこんのもの すましじる	白身魚 油揚げ 豆腐 麩	小麦粉 砂糖 油 パン粉 マヨドレ	玉ねぎ 切干大根 人参 いんげん しめじ ねぎ 白菜	☆ホットケーキ ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス 卵 牛乳
28(金)	てづくりパン ミネストローネ もやしのごまサラダ チーズ	鶏肉 ツナ チーズ	じゃが芋 砂糖 バター マヨネーズ マカロニ 強力粉	玉ねぎ しめじ 人参 大根 トマト缶 もやし きゅうり コーン	おかし みかん ぎゅうにゅう	おかし みかん 牛乳

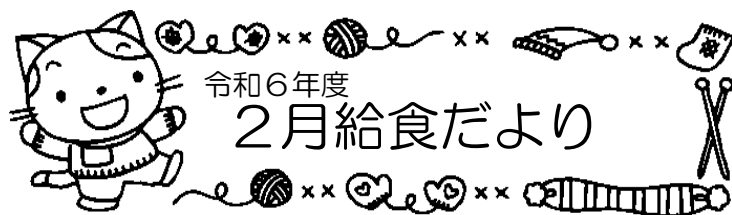


- ・材料購入の都合によっては変更させていただくことがあります。
- ・3歳児以上は毎日白ごはんをもってきてください。
- ・☆のマークはてづくりおやつです

2月3日(月)、10日(月)はごはんの日、19日(水)は麺の日、28日(金)はパンの日です。

※幼児クラスの主食提供を希望されていない方は3日、10日、19日、28日のみ白ご飯はいりません。コップを持って来てください。





綾東こども園

新しい年を迎えて1か月があっという間に過ぎました。
 暦の上では立春を迎えますが1年で一番寒い時期でもあります。
 今年流行しているインフルエンザや風邪も心配されます。手洗い、うがいをきちんと行い、バランスよく色々なものを食べて、しっかりと睡眠をとって風邪に負けない体づくりをしましょう。

2月3日は節分



福を呼ぶ豆まき

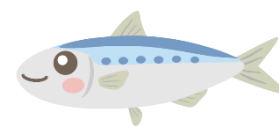
節分の豆まきは、季節の変わり目におきやすい体調不良（邪気）を追い払い、福を呼び込むために行います。大豆は生でまくと目が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。

節分にいわしを飾ったり食べたりする習慣は、鬼がいわしの独特なおいを嫌うと考えられているため、鬼を追い払うという意味があるそうです。
 ご家庭で子供と一緒に恵方巻を作ったり、いわしを食べて、一年の健康と幸せを祈りましょう。

※今年の恵方は西南西です。



2月の節分メニューに出るいわしのすり身を使ったレシピです🐟
 お家でもよかったら作ってみて下さい。



ととまるあげ

材料	〈子供4人分〉	作り方
いわしすりみ	80g	① 玉ねぎ、人参をみじん切りにする。
白身魚すりみ	80g	② 魚のすり身に①、刻み昆布を混ぜ合わせ、小麦粉を加え、生地の硬さを調整する。
玉ねぎ	40g	③ ②を平らな円形に成形し、170℃～180度の油できつね色になるまで揚げる。
人参	35g	
刻み昆布	1.2g	
薄力粉	16g	
揚げ油		

