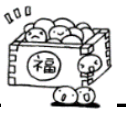
令和6年2月　予定献立表



京丹後市立保育所・こども園

日 曜	献立	材料名			
		黄	赤	緑	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 木	ご飯 さけのマヨネーズ焼き 即席漬け さつま汁	米 マヨネーズ、油 さつまいも、片栗粉	 さけ 鶏肉、油揚げ、みそ	 たまねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ だいこん、ねぎ、にんじん	 塩、パセリ粉 酢、塩 だし汁、しょうゆ
	牛乳 ポップコーン（のり塩）（ホットケーキ）	乾燥ポップコーン、油、ホットケーキミックス	牛乳	あおのり	塩
02 金	節分ドライカレーライス ちりめん和え バナナ	米、油、米粉	豚ひき肉、大豆 しらす干し	たまねぎ、にんじん、ピーマン、レーズン、にんにく、しょうが ほうれんそう、はくさい、にんじん バナナ	ケチャップ、ソース、洋風だしの素、カレー粉 しょうゆ
	果汁入り野菜ジュース 恵方ロール	サンドイッチパン		果汁入り野菜ジュース（鉄） いちごジャム	
05 月	ゆかりご飯 鶏肉と大根の旨煮 スパゲティサラダ オレンジ	米 砂糖、片栗粉、ごま油 スパゲティ、マヨネーズ	 鶏肉 ハム	 だいこん、にんじん、ねぎ、こんぶ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん オレンジ	ふりかけ しょうゆ、しょうゆ、だし汁 酢、しょうゆ
	牛乳 アップル蒸しパン	米粉、油、砂糖	牛乳	りんご、レーズン	ベーキングパウダー
06 火	ご飯 ビビンバ風ナムル 白菜のすまし汁 みかん	米 砂糖、ごま油	 豚ひき肉、みそ 豆腐	 もやし、こまつな、にんじん、コーン、にんにく、しょうが はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ みかん	 しょうゆ、酢 だし汁、しょうゆ、塩
	しらす混ぜおにぎり	米、ごま油	しらす干し、かつお節	あおのり、のり	しょうゆ
07 水	ご飯 おから入りナゲット ブロッコリーのサラダ わかめスープ	米 油、片栗粉 マヨネーズ	 鶏ひき肉、おから、豆腐 ハム	 たまねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、にら、コーン、わかめ、しいたけ	 ケチャップ、洋風だしの素、塩 しょうゆ 中華だしの素、塩
	牛乳 せんべい	塩せんべい	牛乳		
08 木	ご飯 さわらのカレームニエル もやしのごま酢和え じゃが芋のみそ汁	米 米粉、油 砂糖、ごま じゃがいも	 さわら みそ	 もやし、キャベツ、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	 酒、塩、カレー粉 酢、しょうゆ だし汁
	牛乳 バナナココアケーキ	米粉、油、砂糖	牛乳	バナナ、レモン	ベーキングパウダー、ココア、塩
09 金	ご飯 マーボー豆腐 ささみとひじきのサラダ いよかん	米 ごま油、砂糖、片栗粉 油、砂糖	 豆腐、豚ひき肉、みそ ささ身	 たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、ひじき いよかん	 中華だしの素、しょうゆ 酢、しょうゆ
	牛乳 ふのラスク	油、砂糖、麩	牛乳		
13 火	冬野菜カレーライス レモンサラダ バナナ	米、さつまいも、米粉、油 砂糖	鶏肉 ツナ缶	たまねぎ、だいこん、にんじん、ブロッコリー、にんにく、しょうが きゅうり、キャベツ、にんじん、レモン バナナ	ソース、ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、カレー粉 しょうゆ、酢
	牛乳 いも餅	じゃがいも、片栗粉、油	牛乳	のり	しょうゆ、塩
14 水	ご飯 ポテトのミートグラタン 豆腐のあったかスープ オレンジ	米 じゃがいも、油、米粉 片栗粉	 豚ひき肉、チーズ 豆腐	 たまねぎ、にんじん たまねぎ、にら、コーン オレンジ	 ケチャップ、洋風だしの素、しょうゆ 中華だしの素、塩
	牛乳 ココアクッキー	小麦粉、油、砂糖	牛乳		ココア
15 木	ご飯 はまちの甘辛 しょうゆフレンチ 金時煮豆	米 油、片栗粉、砂糖 油 砂糖	 はまち いんげんまめ	 しょうが キャベツ、ほうれんそう、にんじん	 しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ、酢 しょうゆ
	きつねうどん	うどん	油揚げ	にんじん、ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩
16 金	わかめご飯 けんちん煮 春雨サラダ バナナ	米 こんにゃく、油、砂糖 はるさめ、ごま油、砂糖	 豆腐、鶏肉、油揚げ ハム	 だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、しいたけ キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが バナナ	 しょうゆ 酢、しょうゆ
	牛乳 ウインナーパン	ホットケーキミックス、油	牛乳 ウインナーソーセージ	たまねぎ	ケチャップ、パセリ粉

日 曜	献立	材　料　名			
		黄	赤	緑	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
19 月	ご飯 ラーメン 納豆みそ いよかん	米 中華めん、ごま油 ごま、砂糖	豚肉 豚ひき肉、納豆、みそ	キャベツ、にんじん、にら、コーン、にんにく、しょうが ねぎ いよかん	しょうゆ、中華だしの素、塩 酒、みりん
	牛乳 ケークサレ	米粉、さつまいも、油	牛乳 ベーコン	にんじん、いんげん	ベーキングパウダー、塩
20 火	ご飯 さばのみそ煮 青菜の磯和え 春雨スープ	米 砂糖 はるさめ、ごま油	さば、みそ	しょうが キャベツ、こまつな、にんじん たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ	酒、みりん、しょうゆ しょうゆ 中華だしの素、塩
	さつまいもご飯おにぎり	米、さつまいも、ごま			酒、塩
21 水	ご飯 揚げ鶏のケチャップ和え ほうれん草のお浸し ふのすまし汁	米 油、片栗粉、砂糖 麩	鶏肉 かつお節	しょうが もやし、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、塩 しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	牛乳 せんべい	甘辛せんべい	牛乳		
22 木	ご飯 さわらのタンドリー風 ゆかり和え 野菜スープ	米 マヨネーズ、油	さわら ウインナーソーセージ	にんにく もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん	ケチャップ、塩、カレー粉 ふりかけ 洋風だしの素、塩、パセリ粉
	牛乳 バナナ		牛乳	バナナ	
26 月	ご飯 トマトシチュー シルバーサラダ バナナ	米 じゃがいも、米粉、油 マヨネーズ、はるさめ	鶏肉 ベーコン	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、グリンピース キャベツ、きゅうり、にんじん バナナ	ケチャップ、洋風だしの素、塩 酢、塩
	牛乳 ホットケーキ	ホットケーキミックス	牛乳		
27 火	ご飯 焼きそば 中華スープ オレンジ	米 焼きそばめん、油	豚肉 豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、あおのり たまねぎ、にんじん、にら、コーン、しいたけ オレンジ	ソース、塩 しょうゆ、中華だしの素
	牛乳 おからドーナツ（おからのパンケーキ）	米粉、砂糖、油	牛乳 おから、きな粉		ベーキングパウダー
28 水	ご飯 はまちの香味揚げ コールスローサラダ さつまいもの甘煮	米 油、片栗粉、米粉 油、砂糖 さつまいも、砂糖	はまち	にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	みりん、しょうゆ、塩 酢、塩 しょうゆ
	フルーツヨーグルト	コーンフレーク（無糖）	ヨーグルト	バナナ、パイナップル、みかん、レーズン	
29 木	ご飯 豚肉と切り干しの炒め煮 ポパイサラダ バナナ	米 じゃがいも、砂糖、油 マヨネーズ	豚肉 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ キャベツ、ほうれんそう、にんじん バナナ	だし汁、しょうゆ 酢、しょうゆ
	鶏そぼろおにぎり	米	鶏ひき肉	のり、あおのり	酒、しょうゆ

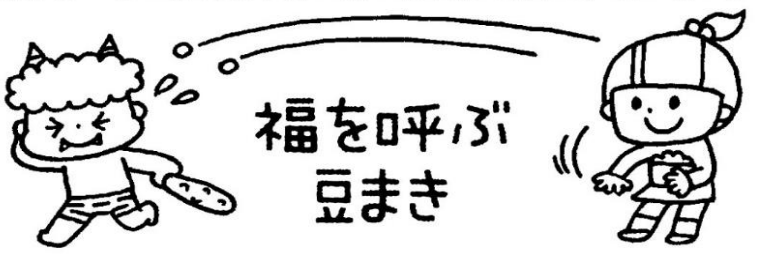
＊間食について
- 3歳未満児は午前中に牛乳を飲みます。
- 土曜日及び延長（18時以降）の間食は、施設により異なります。

＊都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。
＊使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

❶ 素材…木製か竹製
❷ 形……四角か六角で滑りどめのついているもの
❸ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ
　　＋ 3cm



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縁起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。