

# 2月給食献立予定表

ほくしんこども園

日	曜	献立名	手作りおやつ	血や肉になるもの	エネルギーのもと	体の調子を整えるもの	備考
2	月	ささみのパン粉焼き コロコロお豆のサラダ 味付のり		ささみ 50 チーズ 5 海苔 5 ミックスビーンズ 20	ごま 5 パン粉 10 さつまいも 20 ごま 10	人参 10 キャベツ 20	おにぎりの日
3	火	巻き寿司 豆腐汁	甘納豆	ウィンナー 10 卵 10 高野豆腐 5 揚げ 5 味噌 10 焼き海苔 5	甘納豆 10	えのき 5 青葱 5 玉葱 20 人参 30 胡瓜 10 椎茸 1 かんぴょう 2	米一合
4	水	筑前煮 ほうれん草のおひたし		鶏肉 10 厚揚げ 10 竹輪 10	糸こんにゃく 10 里芋 1 ごま 1	ほうれん草 30 人参 20 椎茸 1 牛蒡 10 蓮根 10 筍 10 胡瓜 5	
5	木	マーボー豆腐 ベイクドポテト	鬼さん ケーキ	豚ミンチ 10 豆腐 30	片栗粉 5 馬鈴薯 30 ホットケーキミックス 20 バター 5	人参 20 青葱 5 玉葱 40 干椎茸 1 土生姜 3 筍 10	
6	金	五目豆煮 えのきとわかめの中華風		竹輪 10 鶏肉 10 わかめ 2 厚揚げ 10 大豆 10	ごま 3 板こんにゃく 10 ごま油 1	人参 30 大根 10 干椎茸 1 牛蒡 10 えのき 20 玉葱 10 コーン 2	
7	土	焼きそば		豚肉 10 粉麩 5 竹輪 10	中華そば 150	人参 10 玉葱 10 キャベツ 10 青葱 5 もやし 10	
9	月	五目卵焼き チーズ 春雨の酢の物		海老 5 ハム 5 卵 50 豆 腐 20 チーズ 10 わかめ 2 鶏ミンチ 10	春雨 5 ごま 1	人参 10 青葱 5 玉葱 10 胡瓜 5	
10	火	カレーの西京焼き 切干大根の昆布和え		鰹 60 味噌 10 カニカマ 5 塩昆布 5	ごま油 1	人参 10 切干大根 8 胡瓜 3	
12	木	すき焼き風煮 ゆで卵 海苔の佃煮		竹輪 5 豚肉 10 海苔 5 焼豆腐 10 卵 30	糸こんにゃく 5 麩 3	人参 10 白菜 10 玉葱 10 牛蒡 10 干椎茸 1	
13	金	カレーライス もやしのナムル	ヨーグルト	鶏肉 10 スキム 10	カレールウ 20 ごま 油 2 馬鈴薯 30 ごま 1	人参 25 玉葱 20 コーン 10 もやし 30	
14	土	おにぎり			おにぎり 100		
16	月	ポークビーンズ マカロニサラダ		豚肉 10 ハム 5 大豆 10	馬鈴薯 40 ケチャップ 15 マカロニ 10 マヨネーズ 10	人参 20 玉葱 20 胡瓜 5 マッシュルーム 10	
17	火	高野の卵とじ煮 ウィンナー	肉まん	鶏ミンチ 10 高野 5 ウィンナー 20 卵 55 豚ミンチ 10	馬鈴薯 20 強力粉 20 バター 3	人参 20 青葱 5 コーン 5 干椎茸 1 玉葱 20	
18	水	ポテトグラタン 牛蒡の金平		チーズ 10 牛乳 40 えび 5 牛 5 ベーコン 10	ごま 2 バター 13 小麦粉 23 パン粉 3 馬鈴薯 20	牛蒡 30 人参 20 しめじ 10 ブロッコリー 5 玉葱 15 コーン 5	
19	木	赤飯 豚汁	シガレット パイ	豚肉 10 味噌 10 春巻きの皮 10 厚揚げ 10 小豆 10	もち米 30 里芋 10 糸こんにゃく 10 バター 5	人参 10 大根 20 白菜 15 青葱 5 牛蒡 10	
20	金	鯖の味噌煮 白和え		鯖 40 味噌 10 豆腐 30	ごま 3 糸こんにゃく 5	人参 10 土生姜 2 ほうれん草 10 玉葱 10	
21	土	パン			パン 100		
24	火	鶏肉の唐揚げ スパゲティ		鶏肉 50 合ミンチ 5 牛乳 10	スパゲティ 40 片栗 粉 10 ケチャップ 10	人参 10 玉葱 20 土生姜 2 キャベツ 20 ピーマン 5	
25	水	チキンライス ポトフスープ		鶏ミンチ 10 ウィンナー 10 卵 40	コンソメ 3 馬鈴薯 20 ケチャップ 10	人参 30 玉葱 40 大根 10 コーン 5 マッシュルーム 10 キャベツ 20	
26	木	八宝菜 竹輪の生姜煮	ココア 蒸しパン	エビ 5 豚肉 10 竹輪 25 豆乳 10	片栗粉 2 米粉 20	人参 20 ピーマン 5 玉葱 30 筍 10 チンゲン菜 10 ココア 1 白菜 20 干椎茸 10 生姜 2	
27	金	カラフル焼き 小松菜とわかめのナムル		たら 50 卵 20 わかめ 2	マヨネーズ 10 ごま 1 ごま油 1	パプリカ 10 小松菜 30 人参 10 もやし 10	
28	土	カレーライス		牛肉 10	馬鈴薯 20	人参 10 玉葱 10	※ごはん いりませ

※ 米一合の場合は、お米を一合ご持参ください。(2/3)  
尚、日付に○印の日は、ごはんは、いりませ。(3日と19日と25日です)  
28日の土曜日は、ごはんをご持参ください。(うさぎ組は、完全給食のため、ごはんはいりませ)



## <恵方巻き>の由来

節分の日に恵方を向いて太巻きを丸かじりすると、一年間無病息災で過ごせるという言い伝えがあります。(主に西日本) 太巻き寿司の具は、七福神にちなんで、かんぴょう、でんぶ、きゅうりなど7種類。無言で食べ終わることがポイント。

2026年の恵方は、**南南東!**



節分とは、季節がわかる時を意味し、季節の変わり目、すなわち立春・立夏・立秋・立冬の前日をさします。のちに、冬から春への季節の変わり目が新年のはじめを意味するものとして大切にされ、立春の前日だけをさすようになりました。春を迎えるにあたり、邪気を払う意味もあります。  
<豆まき>の由来  
疫病や災害を追い払う儀式のひとつとして、中国から伝えられた「鬼やらい」に由来。豆には、霊力があると考えられており、豆をまくことで邪気を払い、福を呼び込むと考えられています。



## どうして年の数だけ豆を食べるの?

豆まきに煎った豆を使う理由は諸説ありますが、煎った豆で鬼をやっつけた伝説に由来するという説もあります。そうした邪気をはらうパワーを持つ福豆を年の数だけ食べることで、1年間病気にかからず元気に暮らせるといわれています。新年にひとつ年を取る「数え年」を用いて、年齢よりひとつ多く食べる地域もあります。

## \*豆知識\*

豆まきの豆は、煎り豆を使います。生豆を使わないのは、「拾い忘れたものから芽が出るとよくないことがある」といわれているからです。

### 大豆の栄養

大豆は、たんぱく質と脂質が豊富。また欠乏しやすい鉄分、抗酸化作用が注目されているビタミンE、食物繊維、カルシウム、ビタミンB1など、多くの成分を含んだすぐれた食品です。



## みんなで作ろう!!

### 手巻き寿司

材料(4人分)

- ごはん.....3合
- 昆布

- すし酢
- 酢.....1/3カップ
  - 砂糖.....大さじ4
  - 塩.....小さじ1

- 卵.....3個
- 砂糖とみりん.....各大さじ1
- 塩.....少々
- サラダ油

- やきのり.....適量
- レタス・胡瓜・シーチキン
- ウィンナー・たくあん・人参など



## つくricat

- ① ごはんは、水を少なめにして昆布を入れて、炊いておく。
- ② 卵は味を付け、卵焼き器で厚焼き卵を作り、スティック状に切る。
- ③ 胡瓜はスティック状に切り、味塩を振っておく。
- ④ シーチキンは油をきり、マヨネーズと混ぜておく。
- ⑤ レタスは適当な大きさにちぎっておく。人参は甘煮にする。この他、中に挟む具材は、好みのものを用意しておく。
- ⑥ のりにすし飯をのせ、好みの具材をまく。