平成22年2月　予定献立表(一般)　川崎愛泉保育園

日	曜日	昼食献立名 乳児　主食 乳児・幼児　副食	午後おやつ献立名
1・15	月	ごはん じゃがいものカントリー煮 茹で野菜のマヨネーズ添え 清汁　*トマトときのこのマリネ* 伊予柑	牛乳 じゃこトースト 牛乳 お菓子2種類
2・16	火	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 拌三絲 豆腐スープ　*グリンアスパラの* みかん　*マヨネーズ添え*	お茶 塩やきそば
3・17	水	**3日　豆まき(行事食)** ごはん　魚のカレー揚げ 白菜のおひたし　いちご 味噌汁*きゅうりとたこの酢のもの*	牛乳 *ミルクパン*
4	木	ごはん 豆腐のつくね焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁　*マカロニサラダ* りんご	牛乳 *お菓子2種類*
5・19	金	ごはん 厚焼き卵 きんぴらごぼう 味噌汁 ぽんかん　*菜の花の納豆和え*	お茶 たきこみごはん
6・20	土	ごはん 鶏肉の変り焼き 野菜ソテー 味噌汁　*いんげんとコーンの* 伊予柑　*バター炒め*	牛乳 お菓子2種類
8・22	月	ごはん 豚肉の焼き肉 酢の物 味噌汁　*くし型トマト* みかん	牛乳 お菓子2種類 牛乳 *ミルクパン*
9・23	火	カレー(ライス) 切干大根のサラダ いちご *茹で卵*	お茶 *焼きうどん* お茶 *トウロン*
10・24	水	ごはん 魚の胡麻味噌焼き うの花炒り 清汁 いちご　*きんぴらごぼう*	牛乳 *メロンパン* お茶 ヨーグルト お菓子1種類
12・26	金	ロールパン ツナ入り卵焼き ひじきのナムル コーンスープ　*ウインナーソティ* りんご	お茶 *ハムピラフ*
13・27	土	ごはん 麻婆豆腐 粉吹芋 味噌汁 みかん　*プチトマト*	牛乳 お菓子2種類
25	木	ごはん レバーの香り揚げ ほうれん草とコーンのソテー 味噌汁 伊予柑　*和風パスタ*	お茶 *きつねうどん*
18	木	*ビーフストラガノフ(ライス)* *春野菜のサラダ* *ミニトマト* *りんご*	お茶 スープスパゲティ

ひとくちメモ

・節分にちなんで、大豆料理を取り入れました。
・噛む力を育てるため、おやつにいりこ・干しいもを取り入れました。

節分のいわれ

現在は立春の前日のことを節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、年4回(立春・立夏・立秋・立冬の前日)あります。
旧暦では立春が年の初めだったので、旧暦元旦から7日までの間にあり、新暦

豆まきのならわし

季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。
季節の変わり目は天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その病気を悪い鬼に例えて追い

飾りについて

鰯を飾るのは、鰯の臭みで鬼が近づかない、ひいらぎの葉のとげで鬼の目を刺して家の中に入ってこない、という意

スープ スパゲティー

★材料（大人2人＋子ども2人分）

スパゲティ	200g	ホワイトルー	
人参(中)	1／3本	バター	大さじ3弱
玉ねぎ(中)	1／3個	小麦粉	1／3カップ
ベーコン	2枚	スキムミルク	1／2カップ
マッシュルーム	5個	水	3カップ
油	小さじ2		
水	1カップ	塩・こしょう	小さじ2／3
コンソメ	小さじ1	パセリ	少々

★作り方
① スパゲティは3つ折りにして茹で、油をまぶしておく。

② 人参・玉ねぎ・ベーコンはせん切り、マッシュルームは薄切
油で炒め、水・コンソメを加えて煮込んでおく。

③ 別鍋で、ホワイトルーを作る。
バターを溶かし、小麦粉を加えて炒め、水で溶かしたスキムミルクを少しずつ加えてのばす。

④ ②に③のホワイトルーを加え、塩・こしょうで味を調える。

⑤ スパゲティを器に盛り、④をかけてパセリをふる。

*献立は都合により変更することがあります。
*斜字体は園独自の献立です。
*園では異国を知り大切にすることの一環から毎月外国で
食べられているおやつを献立に取り入れています。

*毎週月曜日と木曜日にふりかけをだしています。
(月曜日木曜日がカレー、ハッシュドビーフのときはつきません)