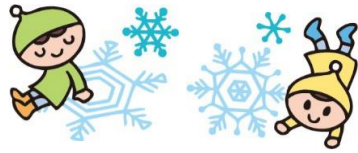


# 2月の献立



古志ひまわり保育園  
Tel: 23-1504 Fax: 23-1505  
メールアドレス: koshi@h-himawari.net

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 ごはん 豚肉と大根の煮物 糸こんにゃくの炒め物 すまし汁	2 ごはん 高野と干し大根の煮物 赤貝の煮付 みそ汁	3 節分献立 大豆ごはん いわしのパン粉焼き 人参の煮物 ブロッコリーのナムル すまし汁	4 お弁当の日 つぼみ組食事公開	5 ごはん 厚揚げの煮物 ブロッコリーときのこのワカメ和え 赤貝のみそ汁	6 ワカメうどん ごぼうの煮物
結び昆布の煮物 果物 お茶	大根菜のおにぎり 野菜 お茶	鬼蒸しパン いりこ 牛乳	きなこ団子 野菜 牛乳	人参おにぎり するめ お茶	果物 昆布 お茶
8 煮込みうどん 神在ねぎの酢みそ和え ごぼうの煮物	9 ごはん 煮魚 マカロニサラダ ワカメスープ	10 牡蠣ごはん がんもと野菜の煮物 小松菜ともやしのソテー みそ汁	11 建国記念日 	12 ごはん すき焼き風煮 蒸しブロッコリー とろろ汁	13 青菜としらすのおにぎり みそ汁
糸昆布のおにぎり 昆布 お茶	ふかし芋 いりこ 牛乳	ジャムサンドパン するめ 牛乳		酢飯おにぎり 野菜 お茶	パン するめ お茶
15 ごはん 焼き魚 干し大根の煮物 みそ汁	16 ごはん 厚揚げのおかか煮 もやしのソテー 肉団子と春雨のスープ	17 ごはん 豚肉と根菜のごまみそ煮 アラムの炒め物 すまし汁	18 ごはん 焼き鯖と神在ねぎの煮物 里芋の柚子みそ和え もずくスープ	19 ごはん 高野の中華炒め ブロッコリーともやしの浸し みそ汁	20 保育公開日
蒸し里芋 果物 お茶	きなこおはぎ 野菜 お茶	黒ごま団子 いりこ 牛乳	ごまじゃこおにぎり 野菜 お茶	五目豆 するめ お茶	果物 昆布 お茶
22 ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル みそ汁	23 ごはん 鶏手羽元の照り煮 糸昆布の炒め物 みそ汁	24 ごはん 煮魚 酢ごぼう 煮豆 長芋のみそ汁	25 ごはん 厚揚げの梅みそ焼き 切干中華サラダ すまし汁	26 ごはん 魚の竜田焼き 里芋サラダ コーンスープ	27 鮭おにぎり みそ汁
みたらし団子 いりこ お茶	アラムおにぎり 野菜 お茶	ロールパン するめ 牛乳	ごまじゃこおにぎり 昆布 お茶	マカロニきなこ 野菜 牛乳	パン いりこ お茶
29 ごはん 焼き魚 あすこのしらす和え みそ汁					
干し大根の煮物 するめ お茶					

先月の寒波では、子どもたちが築山を使ってソリ滑りを楽しんでいました。また、寒波とともに保育園にインフルエンザも流行しました。今まだお休みされている子どもさんもおられますが、早く元気になり登園してくれるのを待っています。

## 節分って何？

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始めだった為、新暦では節分は2月3、4日に当たり旧暦の節分は大晦日に相当します。給食では、2月3日に節分献立を予定し、給食で大豆、イワシを食べお腹の中の鬼をおいはらいます。保育園の節分献立を紹介します。

### <大豆ごはん> 1合分

米 1合 ・大豆(乾) 30g ・人参 1/4本  
干し椎茸 1枚 ・酒 ・しょうゆ

- ①大豆はフライパンで乾煎りしておく。
- ②人参、干し椎茸は小さく切る。
- ③洗ったお米に酒、しょうゆ(大さじ1強)を入れ、①②の材料を入れて炊く。

### <イワシのパン粉焼き> 4人分

イワシ 2尾(3枚におろしておく) ・パン粉 適量  
青のり 適量 ・にんにく 適量 ・粉チーズ 適量  
油 適量 ・塩 適量 ・こしょう 適量

- ①オーブンを180℃に温めておく。
- ②ボールにパン粉、油をいれよく混ぜる。
- ③②に粉チーズ、おろしにんにく、青のりをいれ混ぜる。
- ④鉄板に皮面を上にし並べ、③を魚にかける。
- ⑤オーブンで焼く。

### <お知らせ>

・2月4日(木) お弁当の日  
つぼみ組食事公開

来月の予定

・3月8日(火) お弁当の日  
さくら組食事公開

