

令和3年2月献立予定表



※都合により献立、材料を変更する場合があります。

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日	曜	昼食	3時	3歳未満児 追加献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	
1	15	月	麦ごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ レモン酢和え	豆乳 肉万十	牛乳 りんご	牛乳 煮干しだし 米みそ 麦みそ 鶏肉 鶏卵 高野豆腐 しらす干し 調整豆乳 豚ひき肉 コンソメ 脱脂 粉乳	精白米 麦 植物油 砂糖 (三温糖) じゃがいも ホットケーキミックス	りんご にんじん たまねぎ 青ね ぎ はくさい 乾しいたけ グリンビ ー スキゅうり みかん(缶) レモン(汁 使用)
2	16	火	麦ごはん 魚のパン粉焼き にんじんのグラッセ 具だくさんみそ汁	飲むヨーグルト ひじきの ココロ揚げ	牛乳 もも缶	牛乳 いわし 白身魚 鶏卵 粉チ ーズ 厚揚げ 煮干しだし 米みそ 麦みそ トリックヨーグルト ひじき だ いず	精白米 麦 パン粉 マーガ リン パター さつまいも 砂 糖(三温糖) 小麦粉 揚 げ油	もも(缶) パセリ にんじん キャベツ たまねぎ もやし 青ねぎ
3	17	水	パン ローストチキン ゆでブロッコリー かぼちゃスープ	スキムミルク みかん クラッカー	牛乳 バナナ	牛乳 鶏肉 ベーコン 鳥が らだし 脱脂粉乳	パン 植物油 パター 小麦 粉 クラッカー	バナナ ブロッコリー かぼ ちゃ たまねぎ にんじん パセリ みかん
4	18	木	麦ごはん 魚のタルタルソースかけ サラダ菜 豆腐と野菜のすまし汁	スキムミルク フルーツ サンド	牛乳 せんべい	牛乳 ムルサー 鶏卵 木 綿豆腐 かつお 昆布だ し 脱脂粉乳 生クリーム (植物性)	せんべい 精白米 麦 小麦粉 揚げ油 マヨネ ーズ ロールパン 砂糖(三温 糖)	たまねぎ パセリ サラダ なごまつな にんじん だい こん バナナ もも(缶)
5	19	金	麦ごはん ハンバーグ レタス きのこ豆乳のコンソメスープ	スキムミルク いちご牛乳寒天	牛乳 パフスナック	牛乳 牛ひき肉 豚ひき 肉 鶏卵 調整豆乳 鳥 がらだし 脱脂粉乳 寒 天	スナック 精白米 麦 植物 油 パン粉 砂糖(三温糖)	たまねぎ トマト ケチャップ レタス コ ーン、クリーム(缶) コーン、ホール(缶) エ リンギ しめじ えのきたけ にんじん パセリ いちご
6	20	土	きつねうどん ヨーグルト(固形)	牛乳 お菓子	牛乳 パン缶	牛乳 鶏卵 かまぼこ 油 揚げ かつお 昆布だ し 含脂加糖ヨーグルト	干しうどん 砂糖(三温 糖) お菓子	パインアップル(缶) 乾しい たけ しいたけだし ほう れんそう りんご
8	22	月	麦ごはん すまし汁 魚のごまみそ焼き 五目きんぴら	スキムミルク 米粉の にんじんおやき	牛乳 バナナ	牛乳 塩わかめ 煮干しだし 白 身魚 米みそ 牛肉 高野豆腐 脱 脂粉乳 豆乳 寒天	精白米 麦 すりごま 植 物油 砂糖(三温糖) グラ ニュー糖 水あめ 米粉	バナナ えのきたけ トマト にんじん ごぼう 切干だいこん すじなし いんげん 干しぶどう
9		火	麦ごはん コロッケ レタス 大根のみそ汁	スキムミルク フルーツ ヨーグルト	牛乳 せんべい	牛乳 牛ひき肉 豚ひき 肉 鶏卵 煮干しだし 米 みそ 麦みそ 脱脂粉乳 プレーンヨーグルト	せんべい 精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン 粉 揚げ油 砂糖(三温 糖)	たまねぎ にんじん レタ ス だいこん はくさい 青ね ぎ みかん(缶) 黄桃(缶)
10	24	水	パン 野菜スープ ポークチャップ サラダ菜 かぼちゃとさつまいものサラダ	豆乳 ココアゼリー いちご	牛乳 チーズ 24日: ビスケット	牛乳 プロセステース 鳥が らだし 豚肉 コンソメ 調整 豆乳 寒天	ミルクパン さつまいも マヨ ネーズ 砂糖(三温糖)	にんじん たまねぎ パセ リ トマト ケチャップ サラダ な かぼちゃ コーン、ホール (缶) きゅうり いちご
12	26	金	麦ごはん カレー煮 小松菜とひじきの和え物	スキムミルク チーズケーキ	牛乳 りんご	牛乳 豚肉 だいず 脱脂 粉乳 鳥がらだし ひじき 鶏卵 クリームチーズ	精白米 麦 じゃがいも 植物油 カレーウ すりご ま ごま油 砂糖(三温 糖) 無塩バター ホットケ ーキミックス	りんご たまねぎ にんじ ん さやいんげん トマト ケチャップ こまつな きゅうり レモン
13	27	土	ツナのトマトスパゲティ バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 キウイ フルーツ	牛乳 まぐろ油漬(缶) あ さり水煮(缶) コンソメ	スパゲティ 植物油 お菓 子	キウイフルーツ たまねぎ にんじん トマト、ホール、カット (缶) しめじ ピーマン バナ ナ
♪誕生会♪			牛肉ごはん 鶏のから揚げ フライドポテト マセドアンサラダ むらくも汁 ひなまつり桃の花ゼリー	りんごジュース ほうれんそう ケーキ	牛乳 チーズ	牛乳 プロセステース 牛肉 鶏卵 きざみのり 鶏肉 ローソム 鳥がらだし 寒 天	精白米 砂糖(三温糖) 片栗粉 揚げ油 マカロニ マヨネーズ はるさめ バター 小麦粉	ごぼうしょうが コーン、ホール(缶) きゅうりにんじん キャベツ ほう れんそう たけのこ 乾しいたけ しいたけだし セリーりんごジュ ース
25		木						

くだものについて

くだものは、水分が多く、生のまま食べることでビタミンやミネラルを効果的に体内に取り込むことができる優れたものです。気候に恵まれた日本では、くだもの種類も豊富です。

びわ (5~6月)

- ・全体的に橙黄色に色づいている。
- ・卵形で変形していない。
- ・皮は張りがあり、傷がついていない。毛がついていれば新鮮な証拠。



メロン (5~8月)

- ・皮は張りがあり、下部に弾力のあるやわらかさがある。
- ・ずっしりと重みがある。
- ・香りがよい。
- ・つるが細く枯れているものがよい。



すいか (7~8月)

- ・しま模様がくっきりしている。
- ・つるの付け根がへこんでいる。
- ・切り口がみずみずしい。
- ・種が黒い。



日本なし (8~9月)

- ・比較的重くてかたい。
- ・軸はしわがなく、弾力性がある。
- ・均一に色づいていて、斑点や傷がない。



ぶどう (8月~9月)

- ・粒が揃っていて、つぶれや割れがない。
- ・軸が太くしっかりしている。
- ・皮の色が濃い。
- ・表面に白い果粉(ブルーム)がある。



りんご (9月~12月)

- ・中玉で重みがあり、みずみずしい。
- ・香りがよい。
- ・全体的に色づいている。
- ・皮につやと張りがある。



かき (10月~11月)

- ・全体に赤みがある。
- ・皮につやと張りがある。
- ・ヘタが乾燥していない。
- ・ヘタと果実の間に隙間がない。



みかん (10月~1月)

- ・中玉(あまり大きくない)
- ・果皮が薄い。
- ・色が濃く、鮮やかでつやがある。
- ・ヘタは黄色がかかった緑色で、なるべく小さいもの。



いちご (12月~4月)

- ・全体的に赤い。
- ・まんべんなく種がついていて、傷やつぶれがない。
- ・ヘタは張りがあり、濃い緑色がよい。



2021年の節分は2月2日です

2021年のカレンダーを見て、「あれ?」と思った人もいるのではないのでしょうか。豆まきなどの行事が行われる「節分」は2月3日のイメージが強いものですが、2021年は「2月2日」。3日でないのは、1984(昭和59)年2月4日以来、37年ぶりです。2日になるのは、1897(明治30)年以来124年ぶりになります。節分は、その名の通り、季節の分かれ目。立春の日の前日となるので、そこがずれると節分もずれます。では、なぜ立春の日がずれるかという、閏年(うるうどし)と同じ感覚です。1年間を二十四節気(せち)に当てはめて定期的な運用をしようとする、1年に少しずつ誤差が出るはずが生じるわけです。その調整の結果、2021年は2月3日が春分にあたるわけです。今年の方角(恵方)は、「南南東やや南」です。

