

| 曜日    | 月                  | 火          | 水          | 木          | 金          | 土          |
|-------|--------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 日     |                    |            |            |            |            | 1          |
| 主食・飲物 |                    |            |            |            |            | 親子丼・番茶     |
| 汁     |                    |            |            |            |            | じゃがいもの味噌汁  |
| 主菜    |                    |            |            |            |            | 大根の酢の物     |
| 副菜    |                    |            |            |            |            |            |
| おやつ   |                    |            |            |            |            | ころころおむすび   |
| 午後    |                    |            |            |            |            | のりおむすび     |
| 日     | 3                  | 4          | 5          | 6          | 7          | 8          |
| 主食・飲物 | 5分つきごはん・番茶         | 5分つきごはん・番茶 | 5分つきごはん・番茶 | 5分つきごはん・番茶 | 5分つきごはん・番茶 | 5分つきごはん・番茶 |
| 汁     | ★ いわしのつみれ汁         | わかめの味噌汁    | かぼちゃの味噌汁   | 豚汁         | もやしの味噌汁    | 牛丼・番茶      |
| 主菜    | 厚焼卵                | 肉じゃが       | ぶり大根       | 魚の塩焼き      | 真砂揚げ       | 玉ねぎの味噌汁    |
| 副菜    | 白菜の酢の物             | もやしの酢の物    | きゃべつの昆布和え  | 金平ごぼう      | きゃべつの磯香和え  | 白和え        |
| おやつ   | 午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組) | ころころおむすび   | ころころおむすび   | 焼き南瓜       | ころころおむすび   | ころころおむすび   |
| 午後    | 恵方巻                | みたらし団子     | ぼくだんおむすび   | 梅じゃこおむすび   | 大根葉おむすび    | 寿司おむすび     |
| 日     | 10                 | 11         | 12         | 13         | 14         | 15         |
| 主食・飲物 | 5分つきごはん・番茶         |            | 5分つきごはん・番茶 | 5分つきごはん・番茶 | 5分つきごはん・番茶 | 親子丼・番茶     |
| 汁     | 豆乳入り味噌汁            | 建国記念の日     | かき玉汁       | 厚揚げの味噌汁    | エリンギのすまし汁  | じゃがいもの味噌汁  |
| 主菜    | 魚の照り焼き             |            | 魚の西京焼き     | とりのくわ焼き    | 高野豆腐の揚げ煮   | 大根の酢の物     |
| 副菜    | 切干大根の煮物            |            | 納豆和え       | ひじきと大豆の煮物  | もやしの酢の物    |            |
| おやつ   | 午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組) | 黒豆煮        | ころころおむすび   | ころころおむすび   | 芋の甘煮       | ころころおむすび   |
| 午後    | ぜんざい               |            | きなこおむすび    | 焼きじゃが      | そぼろおむすび    | のりおむすび     |
| 日     | 17                 | 18         | 19         | 20         | 21         | 22         |
| 主食・飲物 | 5分つきごはん・番茶         | 5分つきごはん・番茶 | 5分つきごはん・番茶 | 5分つきごはん・番茶 | 5分つきごはん・番茶 | 牛丼・番茶      |
| 汁     | えのきのすまし汁           | わかめの味噌汁    | 大根の味噌汁     | 豚汁         | お弁当の日      |            |
| 主菜    | 厚焼卵                | 肉じゃが       | 煮魚         | 魚の塩焼き      |            |            |
| 副菜    | 白菜の酢の物             | もやしの酢の物    | ほうれん草の菜種和え | 金平ごぼう      | 玉ねぎの味噌汁    | 白和え        |
| おやつ   | 午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組) | ころころおむすび   | ころころおむすび   | 焼き南瓜       | ころころおむすび   | ころころおむすび   |
| 午後    | 大根葉おむすび            | みたらし団子     | ぼくだんおむすび   | 梅じゃこおむすび   | かりかりせんべい   | 寿司おむすび     |
| 日     | 24                 | 25         | 26         | 27         | 28         | 29         |
| 主食・飲物 |                    | 5分つきごはん・番茶 | 5分つきごはん・番茶 | 5分つきごはん・番茶 | 5分つきごはん・番茶 | 親子丼・番茶     |
| 汁     | 振替休日               | なめこの味噌汁    | かき玉汁       | 厚揚げの味噌汁    | エリンギのすまし汁  | じゃがいもの味噌汁  |
| 主菜    |                    | 魚の蒲焼き      | 魚の西京焼き     | とりのくわ焼き    | 高野豆腐の揚げ煮   | 大根の酢の物     |
| 副菜    |                    | きゃべつの酢の物   | 納豆和え       | ひじきと大豆の煮物  | もやしの酢の物    |            |
| おやつ   | 午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組) | 黒豆煮        | ころころおむすび   | ころころおむすび   | 芋の甘煮       | ころころおむすび   |
| 午後    |                    | ぜんざい       | きなこおむすび    | 焼きじゃが      | そぼろおむすび    | のりおむすび     |

節分は、豆まきをして邪気をはらい清めます。「鬼は外！福は内！」と豆をまきましよう。お誕生日会は、節分にちなんで豆やいわしを使った料理です。おやつは恵方巻きを食べます！



## 豆乳入り味噌汁

- ◎ 材料(4人分)
- かぶ 小 1/2 個
  - 玉ねぎ 中 1/2 玉
  - 人参 1/5 本
  - かぶの葉 20g
  - 油揚げ 15g
  - 豆乳 80ml
  - 煮干 12g
  - みそ 大2
- ◎ 作り方
- かぶと人参はいちょう、玉ねぎはスライス、かぶの葉は小口に切る
  - 煮干しで出汁をとり、食材を入れてやわらかくなるまで煮る
  - 味噌を溶き入れ、豆乳を加える

**保小中連携献立について**

益田市保育研究会では、平成25年度より学校給食と連携し、保育園から中学校の時期まで一貫した食育の取り組みを実施しています。今月の連携献立は

**10日に「豆乳入り味噌汁」25日に「魚の蒲焼き」**が出ます！

豆乳入り味噌汁のレシピを載せています♪

作り方はとても簡単なので、お家でも作ってみてはどうでしょうか？

ごはんは5分つき米です。園に精米機があるので使う都度精米しています。

★「お誕生会メニュー」 \*都合により献立が変わる場合があります。

**2月に美味しい海の生き物**

いわし・ぶり・いか・かれい・ズワイガニ

節分といえば、魔除けを意味するいわしです。いわしは、塩焼き、煮物、つみれ汁などおいしい食べ方がたくさんあります。脳の血液をさらさらしてくれますよ♪