

# あおばの献立

# 2月

| 日 曜  | 主 食   | 3歳未満児<br>午前おやつ | 副 食                                     | 午 後<br>おやつ       | 日 曜  | 主 食   | 3歳未満児<br>午前おやつ | 副 食                                  | 午 後<br>おやつ         |
|------|-------|----------------|---|------------------|------|-------|----------------|--------------------------------------|--------------------|
| 1 木  | 胚芽ごはん | お茶<br>せんべい     | ・鶏肉の照焼き・カリフラワーの甘酢和え<br>・かぶのみそ汁・みかん      | お茶<br>レンコンチップス   | 16 金 | 胚芽ごはん | お茶<br>せんべい     | ・れんこんハンバーグ・ゆかり和え<br>・水菜のみそ汁・いよかん     | お茶<br>カレー煮干フライ     |
| 2 金  | 胚芽ごはん | お茶<br>おかき      | ・じゃがいものかき揚げ・おかか和え<br>・わかめのみそ汁・漬物・いよかん   | お茶<br>すはま        | 17 土 | マーボー丼 |                | ・わかめのスープ・みかん                         |                    |
| 3 土  | 豚丼    |                | ・大根のみそ汁・みかん                             |                  | 19 月 | 胚芽ごはん | お茶<br>せんべい     | ・白菜のサラダ・福神漬け<br>・豆カレー・みかん            | 豆乳<br>レモンケーキ       |
| 5 月  | 胚芽ごはん | お茶<br>あられ      | ・魚の竜田揚げ・青菜のお浸し<br>・なめこのすまし汁・いよかん        | お茶<br>せんべい       | 20 火 | 胚芽ごはん | お茶<br>あられ      | ・根菜入りがんも・里芋のみそ汁<br>・フロッコリーのおかか和え・りんご | お茶<br>きなこ団子        |
| 6 火  | 胚芽ごはん | お茶<br>おかき      | ・厚揚げの甘酢あんかけ・即席漬け<br>・長いのみそ汁・りんご         | 豆乳<br>フライドポテト    | 21 水 | 胚芽ごはん | お茶<br>せんべい     | ・鶏肉のトマト煮・白菜のスープ<br>・カリフラワーの甘酢和え・いよかん | 豆乳<br>さつまいもの小豆煮    |
| 7 水  | 胚芽ごはん | お茶<br>せんべい     | ・豚肉の生姜焼き・大根の酢の物<br>・じゃがいものみそ汁・みかん       | 豆乳<br>蒸しパン       | 22 木 | 胚芽ごはん | お茶<br>あられ      | ・魚のフライ・いろとり<br>・なめこのみそ汁・みかん          | お茶<br>せんべい         |
| 8 木  | 胚芽ごはん | お茶<br>あられ      | ・鮭の味噌焼き・五目豆<br>・春雨のすまし汁・りんご             | お茶<br>ねぎ焼き       | 23 金 | 胚芽ごはん | お茶<br>おかき      | ・五目きんちゃく・酢の物<br>・白菜のみそ汁・りんご          | お茶<br>おにぎり         |
| 9 金  | 胚芽ごはん | お茶<br>せんべい     | ・豚肉とれんごんの唐揚げ・大根のみそ汁<br>・キャベツのレモン和え・いよかん | お茶<br>おはぎ        | 24 土 | 胚芽ごはん |                | ・トマト・ハヤシライス・みかん                      |                    |
| 10 土 | 胚芽ごはん |                | ・トマト・福神漬け<br>・ポークカレー・みかん                |                  | 26 月 | 胚芽ごはん | お茶<br>せんべい     | ・さばのカレーソーテー・肉じゃが<br>・ニラのみそ汁・いよかん     | 豆乳<br>オニオンペーコンマフィン |
| 13 火 | 胚芽ごはん | お茶<br>あられ      | ・大根の棒ギョーザ・ナムル<br>・キャベツのスープ・りんご          | お茶<br>青のりフライビーンズ | 27 火 | かおりご飯 | お茶<br>おかき      | ・おからコッロケ・ごぼうサラダ<br>・大根のみそ汁・いちご       | 紅茶<br>パウンドケーキ      |
| 14 水 | 胚芽ごはん | お茶<br>おかき      | ・揚げだし豆腐・きんぴらごぼう<br>・かぼちゃのみそ汁・みかん        | 豆乳<br>いもついろう     | 28 水 | 胚芽ごはん | お茶<br>あられ      | ・すりみ揚げ・キャベツの昆布漬け<br>・ずいぎのみそ汁・りんご     | お茶<br>長いもの磯フライ     |
| 15 木 | 胚芽ごはん | お茶<br>あられ      | ・魚の煮つけ・里芋のでんがく<br>・えのきのみそ汁・りんご          | 豆乳<br>抹茶ドーナッツ    |      |       |                |                                      |                    |

季節の食べものことわざ

## 『煎り豆に花が咲く』

この「豆」とは大豆のこと。

大豆は、小豆など他の豆と違い、煮ないで煎っただけで食べられる特徴があります。

そして当然のことながら、煎った大豆から芽が出ることはありませんね。

そこで、「煎り豆に花が咲く」とは、絶対にあり得ないことのとえにされます。

