



# 2月のこんだて



令和6年 2月  
津軽石保育所

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
15	木	鮭の幽庵焼き ごま和え チーズ ひつつみ汁 りんご	ドーナツ 牛乳	ごはん トマト	コーン菓子 麦茶
16	金	カレーライス ピーマン炒め 福神漬け みそ汁 キウイフルーツ	サブレ 牛乳	ごはん カリフラワー	白い風船 麦茶
17	土	ビビンバ丼 たたき胡瓜 スープ フルーツ	ウエハース パックジュース		白かりんとう 麦茶
19	月	ぶりの照り焼き ゆかり和え 煮豆 みそ汁 バナナ	ビスケット プリン	ごはん 肉そぼろ	野菜スナック 麦茶
20	火	豆腐のミートグラタン スパゲティサラダ ブロッコリー スープ キウイフルーツ	がんづき 牛乳	ごはん なめたけ	パイ 麦茶
21	水	鶏のから揚げ 納豆和え トマト みそ汁 みかん	野菜スナック 牛乳	ごはん 雑穀	塩せんべい 麦茶
22	木	みそ焼肉 きゅうりの酢の物 コーンソテー そうめん汁 りんご	メロンパン 牛乳	ごはん 味付のり	ビスコ 麦茶
23	金	天皇誕生日			
24	土	サンドウィッチ ブロッコリーサラダ スープ フルーツ	サブレ 牛乳		白かりんとう 麦茶
26	月	豚肉の南部焼 キャベツの煮びたし 焼きかぼちゃ みそ汁 バナナ	パイ ジョア	ごはん ふりかけ	クラッカー 麦茶
27	火	赤魚のみぞれ煮 アスパラソテー カリフラワー みそ汁 りんご	五平もち 牛乳	ごはん ごましお	野菜スナック 麦茶
28	水	酢豚 春雨サラダ 枝豆 スープ キウイフルーツ	塩せんべい パックジュース	ごはん チーズ	白い風船 麦茶
29	木	たらのムニエル 水菜の和え物 きゅうりの浅漬け スープ オレンジ	焼きそば 牛乳	ごはん トマト	揚げせんべい 麦茶
1	木	かれいの煮付 白和え ウインナーソテー みそ汁 りんご	ビスケット ヨーグルト	ごはん ごましお	クラッカー 麦茶
2	金	赤鬼ごはん ささみフライ 大豆サラダ コンソメスープ デコポン	ジャムロール 牛乳		パイ 麦茶
3	土	和風パスタ グリーンサラダ スープ フルーツ	ビスケット パックジュース		塩せんべい 麦茶
5	月	豚の生姜焼き 切干大根煮 トマト みそ汁 バナナ	ビスケット 味付のり	ごはん 味付のり	白かりんとう 麦茶
6	火	ほっけの塩焼 ひじきサラダ 焼きさつまいも みそ汁 オレンジ	塩せんべい ミルクもち	ごはん カリフラワー	ビスケット 麦茶
7	水	麻婆豆腐 ナムル 魚肉ソーセージ スープ りんご	野菜蒸しパン 牛乳	ごはん 海苔の佃煮	ビスコ 麦茶
8	木	さばのみそ煮 きんぴられんこん かぶの浅漬け すまし汁 キウイフルーツ	ウエハース 牛乳	ごはん 肉そぼろ	クラッカー 麦茶
9	金	衛生会 ハヤシライス マゼンアンサラダ ブロッコリー コンソメスープ ゼリー	生どら焼き 牛乳		揚げせんべい 麦茶
10	土	親子丼 ツナ和え みそ汁 バナナ	コーン菓子 パックジュース		ウエハース 麦茶
12	月	振替休日			
13	火	八宝菜 かぼちゃの甘煮 オクラの和え物 中華スープ みかん	パイ 牛乳	ごはん ふりかけ	ビスケット 麦茶
14	水	卵焼き ツナサラダ ウインナーソテー みそ汁 バナナ	クッキー 牛乳	ごはん 雑穀	野菜スナック 麦茶

献立は変更になることもありますので、ご了承ください  
2日、9日 は給食から主食を提供しますので、以上児のご飯はいりません。

## 2月生まれのおともだち

たんぽぽ組 しゅりくん  
みなとくん



## 味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麴と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにとっても適したもののなのです。

