

日	曜	10時おやつ	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	土	牛乳 あられ	焼きそば スープ（じゃが芋・ねぎ） ヨーグルト	牛乳 菓子	焼きそばめん、 じゃがいも、油	牛乳、ヨーグル ト、豚肉もも	キャベツ、たまねぎ、 もやし、ねぎ、にんじ ん、あおのり
3	月	牛乳 クラッカー	会食会 いり豆入り御飯 めざし 揚げかぼちゃの甘辛だれ すまし汁（えのき・わかめ） デコボン	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	七分つき米、油、 砂糖、せんべい、 ビスケット	ヨーグルトドリン ク、めざし、豚肉 もも、いり大豆	かぼちゃ、えのきた け、いんげん、わか め、デコボン
4	火	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉のくわ焼き 卵の花 みそ汁（大根・油あげ）	牛乳 スイートポテト	さつまいも、七分 つき米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、 おから、鶏ひき 肉、みそ、油揚 げ、卵、無塩パ ター	だいこん、ねぎ、にん じん、干ししいたけ
5	水	牛乳 あられ	ミートスパゲティ ゆでブロッコリー スープ（白菜・人参・コーン） バナナ	お茶 豆腐めし チーズ	スパゲティ、七分 つき米、油、砂糖	豚ひき肉、木綿豆 腐、チーズ	バナナ、たまねぎ、ト マト缶、ブロッコ リー、はくさい、にん じん、ピーマン、しめ じ、コーン缶
6	木	牛乳 ビスケット	御飯 生揚げと野菜の味噌炒め さつま芋と昆布の煮物 すまし汁（麩・ねぎ）	牛乳 焼きびん	七分つき米、さつ まいも、片栗粉、 焼豆、油、砂糖	牛乳、生揚げ、豚 肉もも、チーズ、 米みそ	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、ねぎ、刻み こんぶ、しょうが、あ おのり
7	金	ヨーグルト	御飯 ひじき入り鶏ひき肉焼き はすのきんぴら みそ汁（小松菜・玉葱）	牛乳 あげばん	七分つき米、ロー ルパン、パン粉、 油、グラニュー 糖、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、 卵、米みそ	たまねぎ、れんこん、 こまつな、にんじん、 ひじき
8	土	牛乳 あられ	カレーライス ゆでブロッコリー ヨーグルト	牛乳 菓子	七分つき米、じゃ がいも、油	牛乳、ヨーグル ト、豚肉肩ロース	たまねぎ、ブロッコ リー、にんじん
10	月	牛乳 せんべい	御飯 焼き肉 ナムル スープ（春雨・卵・ねぎ）	牛乳 黒糖蒸しパン	七分つき米、小麦 粉、黒砂糖、こ ま、はるさめ、 油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉肩ロー ス、豚肉もも、豆 乳、卵	たまねぎ、もやし、ほ うれんそう、ねぎ、に んじん、干ししいた け、しょうが、にんに く
12	水	牛乳 あられ	御飯 五目卵焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（かぶ・かぶの葉）	牛乳 じゃがバター	じゃがいも、七分 つき米、油、砂糖	牛乳、卵、豚ひき 肉、米みそ、油揚 げ、バター	かぶ、にんじん、ね ぎ、かぶの葉、切り干 しだいこん、干ししい たけ、しいたけ
13	木	ヨーグルト	御飯 鮭のムニエル 大根サラダ 豆乳スープ（さつまいも・玉葱・パ・コン）	牛乳 ドーナッツ	七分つき米、さつ まいも、小麦粉、 油、砂糖、ド ーナッツ	牛乳、豆乳、さ け、ベーコン、パ ター	だいこん、きゅうり、 はくさい、にんじん、 たまねぎ、コーン缶
14	金	牛乳 ビスケット	会食会 御飯 煮込みハンバーグ 粉ふき芋 人参の甘煮 ゆでブロッコリー ココアケーキ（乳・卵なし）	牛乳 バナナ クラッカー	七分つき米、じゃ がいも、小麦粉、 砂糖、油、パン 粉、クラッカー	牛乳、豚ひき肉、 調製豆乳、卵	バナナ、たまねぎ、 マッシュルーム、ブ ロccoli、にんじん
15	土	牛乳 あられ	肉うどん（鶏肉） りんご	牛乳 菓子	干しうどん、油	牛乳、鶏肉もも	ほうれんそう、ねぎ、 にんじん、りんご
17	月	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉のレモンソース 花野菜サラダ スープ（白菜・玉葱・人参）	牛乳 スイートポテト	さつまいも、七分 つき米、砂糖、 油、片栗粉	牛乳、鶏肉もも、 卵、無塩バター	ブロッコリー、はくさ い、たまねぎ、カリフ ラワー、にんじん、レ モン
18	火	牛乳 クラッカー	御飯 かじきの照り焼き 卵の花 みそ汁（大根・わかめ）	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	七分つき米、油、 砂糖、せんべい、 ビスケット	ヨーグルトドリン ク、かじき、おか ら、鶏ひき肉、米 みそ	だいこん、ねぎ、にん じん、わかめ、干し しいたけ

日	曜	10時おやつ	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
19	水	牛乳 あられ	ロールパン クリームシチュー ゆでブロッコリー バナナ	お茶 あさりひじきごはん チーズ	ロールパン、じゃ がいも、七分つき 米、米粉、油、砂 糖	豆乳、牛乳、鶏も も肉、チーズ、あ さり水煮缶、油揚 げ	バナナ、たまねぎ、に んじん、ブロッコ リー、しめじ、こぼ う、ひじき
20	木	ヨーグルト	御飯 ひじき入り鶏ひき肉焼き はすのきんぴら みそ汁（きゃべつ・油あげ）	牛乳 焼きびん	七分つき米、片栗 粉、パン粉、砂 糖、油	牛乳、鶏ひき肉、 チーズ、油揚げ	れんこん、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、 ひじき、あおのり
21	金	牛乳 ビスケット	会食会 御飯 のっぺい汁 デザート	牛乳 あげばん	七分つき米、さと いも、片栗粉	牛乳、鶏肉もも、 油揚げ	だいこん、ねぎ、板こ んにゃく
22	土	牛乳 あられ	三色そぼろ丼 みそ汁（たまねぎ・わかめ） りんご	牛乳 菓子	七分つき米、砂 糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、 米みそ	りんご、ほうれんそ う、たまねぎ、にんじ ん、わかめ、しょうが
25	火	牛乳 あられ	御飯 鮭のムニエル 大根サラダ スープ（小松菜・えのき）	牛乳 ココアクリームサンド	七分つき米、食パ ン、砂糖、小麦 粉、油、片栗粉	牛乳、さけ、パ ン、スキムミル ク	だいこん、こまつな、 きゅうり、えのきた け、にんじん
26	水	牛乳 ビスケット	御飯 鶏肉のカレー煮 ごま酢あえ スープ（じゃが芋・ねぎ）	牛乳 黒糖蒸しパン	七分つき米、小麦 粉、じゃがいも、 黒砂糖、油、すり ごま、砂糖	牛乳、鶏肉もも、 豆乳、スキムミル ク	たまねぎ、もやし、ト マト缶詰、こまつな、 ねぎ、にんじん、にん にく、しょうが
27	木	ヨーグルト	御飯 かき揚げ 小松菜のごま和え すまし汁（豆腐・わかめ）	牛乳 ふかし芋（さつまいも） クラッカー	七分つき米、さつ まいも、小麦粉、 油、すりごま、砂 糖、クラッカー	牛乳、鶏むね肉、 絹ごし豆腐	こまつな、にんじん、 たまねぎ、もやし、わ かめ
28	金	牛乳 クラッカー	会食会 御飯 チャプチェ ゆずだいこん わかめスープ みかん	牛乳 ドーナッツ	七分つき米、はる さめ、ごま油、砂 糖、すりごま、 ドーナッツ	牛乳、豚肉もも、 卵	だいこん、みかん、た まねぎ、ねぎ、にんじ ん、ピーマン、ゆず果 皮、刻みこんぶ、干し しいたけ、にんにく、 わかめ
29	土	牛乳 あられ	焼きそば スープ（じゃが芋・ねぎ） ヨーグルト	牛乳 菓子	焼きそばめん、 じゃがいも、油	牛乳、ヨーグル ト、豚肉もも	キャベツ、たまねぎ、 もやし、ねぎ、にんじ ん、あおのり



～会食会のお知らせ～



◎2月3日（月）は節分メニューです。
本来、節分とは季節を分ける日のことで、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指しています。特に立春は1年の始まりとして重要な意味もっているため、『節分』といえ、立春の前日を指すようになりました。「鬼＝魔」を指し、豆が「魔滅」、豆を煎ることで「魔の目を射る」ことに通じるため、煎った豆を使うようになったと言われています。1年間無事に過ごせる事を願って、煎り豆入りごはんやめざしを味わいたいと思います。
*2月の1週目の会食会は金曜ではなく3日の月曜日になりますのでお間違えのないようよろしくお願いします。



◎2月21日は炊いたごはんをおにぎりにしてみんなで味わいます。園庭で羽釜を使用してお飯を炊いたり、普段のお米とは違ったお米を味わってみます。

