



日	曜日	献立名	おやつ	おもに体をつくる	おもにエネルギーの もとになる	おもに体の調子を 整える
2	月	ご飯 カレイのフライ イタリアンサラダ 果物	ミルク お菓子	カレイ チーズ スキムミルク	米 油 イタリアンドレッシング	人参 ブロッコリー きゅうり バナナ
3	火	巻き寿司 味噌汁 枝豆 鰯の蒲焼き *お楽しみメニュー* スタミナ丼	牛乳 お菓子	シーチキン カニカマ かまぼこ 豚肉 卵 豆腐 味噌 牛乳 大豆水煮 焼きのり 鰯	米 油	きゅうり 人参 青ねぎ 玉ねぎ かぼちゃ 枝豆
4	水	*お楽しみメニュー* スタミナ丼	♪㊦バナナ黒糖ケーキ	牛肉 ハム 鶏肉 卵	米 こんにやく 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 ケーキマーガリン	人参 ニラ 玉ねぎ キャベツ もやし しいたけ きゅうり コーン にんにく フルーツゼリー バナナ
5	木	ロールパン イタリアンスープ 野菜入り炒り卵 チーズ 鮭わかめご飯 ささみカツ 高野煮 ♪水菜とカニカマのごまマヨ和え *家族ふれあいの日* お弁当	㊦おにぎり お魚ナゲット	ベーコン パルメザンチーズ 卵 牛乳 チーズ お魚ナゲット	ロールパン パン粉 油 じゃが芋 米	人参 ブロッコリー 玉ねぎ カリフラワー コーン いんげん
6	金	鮭わかめご飯 ささみカツ 高野煮 ♪水菜とカニカマのごまマヨ和え *家族ふれあいの日* お弁当	㊦パインヨーグルト お菓子	鮭 わかめ ささみ カニカマ 高野豆腐 牛乳 スキムミルク	米 油 ごま ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 パン粉	人参 水菜 白菜 大根 コーン パイン缶
7	土		お菓子			
9	月	食パン ♪ツナと卵の中華スープ わかめナムル 春巻き ご飯 ♪根菜のそぼろあん いんげんのごま和え さつま芋ペイクド 果物 *なかよしメニュー* ご飯 赤魚の照り焼き ほうれん草の煮浸し 果物	㊦おにぎり チーズ	シーチキン 卵 豆腐 わかめ 春巻き チーズ	食パン ごま油 ごま 米	人参 青ねぎ 玉ねぎ もやし しいたけ 筍水煮 きゅうり 大根 コーン
10	火	♪根菜のそぼろあん いんげんのごま和え さつま芋ペイクド 果物 *なかよしメニュー* ご飯 赤魚の照り焼き ほうれん草の煮浸し 果物	㊦シリアルヨーグルト お菓子	豚挽肉 厚揚げ 牛乳 スキムミルク	米 油 里芋 片栗粉 ごま さつま芋 シリアル	人参 小松菜 かぶ ごぼう しいたけ 生姜 いんげん きゅうり もやし りんご
12	木	*なかよしメニュー* ご飯 赤魚の照り焼き ほうれん草の煮浸し 果物	ミルク お菓子	赤魚 スキムミルク	米	人参 ほうれん草 もやし コーン パイン缶
13	金	ピラフ 豆乳スープ ハートのハンバーグ チーズ卵焼き *家族ふれあいの日* コッペパン ビーフシチュー 唐揚げ ヨーグルト	♪㊦ハートのさつま芋クッキー 牛乳	鶏肉 豆腐 豆乳 合挽肉 卵 チーズ 牛乳 えび	米 じゃが芋 油 さつま芋 ケーキマーガリン ホットケーキミックス	ミックスベジタブル ブロッコリー 玉ねぎ 人参
14	土	*家族ふれあいの日* コッペパン ビーフシチュー 唐揚げ ヨーグルト	お菓子	牛肉 鶏肉 ヨーグルト	コッペパン じゃが芋 油 ブラウンルウ 小麦粉	人参 ブロッコリー 玉ねぎ
16	月	ご飯 鱈のピザ焼き コールスローサラダ 果物	ミルク カンパン お菓子	鱈 チーズ シーチキン スキムミルク	米 コールスローレッシング	人参 ピーマン 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ オレンジ
17	火	焼きそば 春菊入り白和え ゆで卵	㊦おにぎり 沢庵	豚肉 豆腐 卵 かつお粉 青のり	中華麺 油 米 ごま	人参 キャベツ もやし 春菊 かぶ コーン 沢庵 ごま
18	水	ご飯 レタスの中華スープ 野菜入り卵焼き ウインナー パンプキンカレーライス まめまめサラダ ミニコロケ	㊦りんごの飲むヨーグルト お菓子	豚肉 豆腐 卵 ウインナー 牛乳 スキムミルク	米 じゃが芋 油	人参 玉ねぎ レタス コーン ほうれん草 グリンピース リンゴジュース100%
19	木	パンプキンカレーライス まめまめサラダ ミニコロケ	ミルク お菓子	豚肉 蒸し大豆 スキムミルク	米 油 カレールウ じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 パン粉	人参 かぼちゃ いんげん 玉ねぎ きゅうり 枝豆 コーン
20	金	*生活発表会(0～3歳児)* ご飯 すき焼き風煮 ポテトサラダ 果物 *生活発表会(4・5歳児)* *家族ふれあいの日* お弁当	牛乳 お菓子	牛肉 焼き豆腐 ハム 牛乳	米 こんにやく 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	人参 青ねぎ 玉ねぎ 白菜 しいたけ きゅうり 黄桃缶
21	土	*生活発表会(4・5歳児)* *家族ふれあいの日* お弁当	お菓子			
24	火	♪肉団子とキャベツのカレースープ ブロッコリーサラダ 青のり卵焼き ご飯 豆腐ハンバーグおろしあんかけ 白花生 炒りこんにやく 果物	㊦大学芋	肉団子 大豆水煮 チーズ 卵 青のり	米 油 さつま芋 黒ごま ノンエッグマヨネーズ	人参 いんげん ホールトマト缶 玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜 ブロッコリー もやし コーン
25	水	豆腐ハンバーグおろしあんかけ 白花生 炒りこんにやく 果物	㊦マーマレードヨーグルト お菓子	合挽肉 豆腐 白花生 牛乳 スキムミルク	米 片栗粉 こんにやく 油	青ねぎ 大根 いんげん 人参 いよかん マーマレードジャム
26	木	お弁当	牛乳 お菓子	牛乳		
27	金	ミックスお好み焼き 春雨の和え物 果物	㊦おにぎり ㊦ペイクドポテト	えび いか 豚肉 卵 ハム かつお粉 青のり	こんにやく 小麦粉 天かす ごま 緑豆春雨 じゃが芋 油	人参 青ねぎ キャベツ コーン きゅうり もやし キウイ
28	土	*家族ふれあいの日* コッペパン コンソメスープ ミニチキン プリン	お菓子	鶏肉 プリン	コッペパン じゃが芋 油	人参 ブロッコリー 玉ねぎ



栄養士だより



*3日(火)節分です。2～5歳児は給食室で作った巻き寿司を食べます。
0・1歳児はゆかりご飯、具材をサラダにして食べます。
今年の恵方は、南南東です。



*6日(金)5歳児は給食をお弁当箱に詰める日です。
お弁当箱・ナフキンの用意をお願いいたします。



*26日(木)お弁当の日になっています。お弁当(副食入り)をお願いします。



*全園児、完全給食です。
*0～2歳児は、空のお弁当箱・スプーン・フォークはいりません。
*3～5歳児は、空のお弁当箱を持たせてください。
*全園児一年を通して水筒を持たせてください。

*初めて食べる食材や気になる食材は、ご家庭で何度か食べて
いただきますようお願いいたします。今月の新食材は赤字にしています。
*♪は新メニューです。おやつ㊦は手作りおやつです。
*なかよしメニューは、アレルギーのある子もない子もみんな同じ物が食べられます。



節分の恵方巻

2月3日の節分には、恵方を向いて巻き寿司を食べると縁起がよいといわれています。恵方とは、その年の幸運を司る神さまのいる場所で毎年変わり、今年は南南東になります。



節分のやいかがし

節分には柵(ひいらぎ)の枝に焼いたイワシの頭を刺す「やいかがし(焼嗅)」を飾る風習があります。鬼は焼いたイワシのにおいが苦手なので、とがった葉っぱのついた柵の枝にイワシを刺し、鬼が家に入るのを防ぐため門の入り口に飾るようになったといわれています。

