



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
2	月	お菓子、牛乳	豚肉の甘辛煮(豚肉、玉ねぎ、にんじん) ごぼうのごまサラダ(ごぼう、じゃがいも、にんじん、いんげん、きゅうり、ごま) すまし汁、果物	きなこマカロニ、牛乳	16	月	お菓子、牛乳	高野豆腐の五目煮(豚肉、高野豆腐、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース) きのこ青菜のおかか和え(小松菜、キャベツ、にんじん、エリンギ、とうもろこし、かつお節) みそ汁、果物	うどん、お茶
3	火	お菓子、牛乳	★行事食 オニ納豆ごはん(納豆、海苔、チーズ、ごはん) 金棒揚げ(ささみ肉、卵、パン粉)、ブロッコリー 豚汁(豚肉、あげ、にんじん、大根、さつまいも、ごぼう)、果物	イチゴのオニホットケーキ、牛乳	17	火	お菓子、牛乳	鶏肉のゆかり焼き(鶏肉、ゆかり)、ブロッコリー さつまいものきなこサラダ(さつまいも、にんじん、ごぼう、れんこん、いんげん、きなこ) すまし汁、果物	ビーフン、牛乳
4	水	お菓子、牛乳	魚のちゃんちゃん焼き(鰯、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン) 大豆とひじきの煮物(あげ、大豆、ひじき、にんじん) すまし汁、果物	バターケーキ、牛乳	18	水	お菓子、牛乳	竜田揚げ(赤魚)、にんじん 昆布とちくわの煮物(昆布、ちくわ、にんじん) みそ汁、果物	うの花の野菜チヂミ、牛乳
5	木	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、ごはん) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、きゅうり、にんじん) 果物	大学芋、牛乳	19	木	お菓子、牛乳	八宝菜(豚肉、白菜、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、いんげん) なたね和え(卵、小松菜、にんじん) すまし汁、果物	磯辺いももち、牛乳
6	金	お菓子、牛乳	筑前煮(鶏肉、じゃがいも、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、いんげん) 小松菜とツナの和え物(ツナ、小松菜、にんじん) みそ汁、果物	サンドイッチ(ウインナー)、牛乳	20	金	お菓子、牛乳	カレーライス(合挽ミンチ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、ごはん) グリーンサラダ(キャベツ、きゅうり、ブロッコリー) 果物	フルーツヨーグルト、お茶
7	土	お菓子、牛乳	焼きそば (豚肉、キャベツ、にんじん、もやし、玉ねぎ、かつお節、青のり、中華麺) 白菜のしらす和え(しらす干、白菜、ほうれん草) 果物	切干大根おにぎり、お茶	21	土	お菓子、牛乳	五目汁(鶏肉、あげ、白菜、大根、にんじん、ごぼう、しめじ) 彩り野菜のごま和え(にんじん、とうもろこし、ほうれん草、もやし、ごま) 果物	きなこ大豆、牛乳
9	月	お菓子、牛乳	和風スパゲティ (豚肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、小松菜、スパゲティ) 大豆サラダ(大豆、にんじん、きゅうり、玉ねぎ) 果物	スイートポテト、牛乳	24	火	お菓子、牛乳	魚のムニエル(鰯)、ブロッコリー スパゲッティソテー(ウインナー、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、スパゲッティ) みそ汁、果物	牛乳もち、牛乳
10	火	お菓子、牛乳	魚の照り焼き(鰯)、いんげん 卵の花炒り(鶏ミンチ、あげ、おから、しいたけ、にんじん) みそ汁、果物	豆腐ドーナツ、牛乳	25	水	お菓子、牛乳	鶏の中華風照り煮(鶏肉)、にんじん ひじきとちりめんの中華サラダ(しらす干、春雨、ひじき、きゅうり、もやし) すまし汁、果物	シュガートースト、牛乳
12	木	お菓子、牛乳	いも煮(豚肉、あげ、里芋、大根、にんじん、ごぼう、しめじ、いんげん) キャベツの甘酢和え(ちりめん、キャベツ、きゅうり) すまし汁、果物	おかかおにぎり、お茶	26	木	お菓子、牛乳	スペイン風オムレツ(ウインナー、卵、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、牛乳)、ブロッコリー 白菜サラダ(白菜、にんじん、きゅうり、とうもろこし) みそ汁、果物	お好み焼き、牛乳
13	金	お菓子、牛乳	ちくわの磯辺揚げ(ちくわ、青のり)、にんじん 白菜のおひたし(白菜、小松菜、わかめ、かつお節) みそ汁、果物	きなこプリン、牛乳	27	金	お菓子、牛乳	鶏肉のから揚げ(鶏肉)、キャベツ 小松菜のおかか和え(小松菜、にんじん、かつお節) すまし汁、果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳
14	土	お菓子、牛乳	グリルチキン(鶏肉、ごま)、ブロッコリー ほうれん草のコーンソテー(ほうれん草、玉ねぎ、じゃがいも、とうもろこし) すまし汁、果物	ピザトースト、牛乳	28	土	お菓子、牛乳	いなかうどん (豚肉、あげ、ちくわ、里芋、にんじん、ごぼう、しめじ、ほうれん草、うどん) もやしのごま塩和え(もやし、にんじん、小松菜、ごま) 果物	コーン蒸しパン、牛乳



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。



2月3日は節分

「節分」とは「季節を分ける」と言う意味があります。
季節を分ける日は1年に4回あり、春夏秋冬それぞれに始まりの日が決まられています。
この春夏秋冬それぞれが始まる前日のことを「節分」と言うのです。
1年のはじまりは春からになるので、立春の前の節分が大きな区切りとされています。
今年は2月4日が立春となっているため、前日の3日が節分です。

節分の豆まきは季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられており、その鬼を追い払う儀式として行われているそうです。
豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災と言われています。
「福は内、鬼は外」とご家庭でも健やかに過ごせるように願いを込めて豆まきをしましょう。



大豆の栄養

大豆は良質なたんぱく質を含んでいることから「畑の肉」と言われています。
成長期には欠かせないカルシウム、鉄分が豊富に含まれています。
お腹の調子を整える油と合わせてとることで吸収がよくなります。

