

日	曜	3未 午前間食	献立名	午後間食	あかのなかま (体を作るもの)	みどりのなかま (体の調子を整えるもの)	きいろのなかま (動く力になるもの)
1	木	牛乳 せんべい	ご飯、鶏肉のマーマレード焼き 酢味噌和え、添え野菜、りんご	牛乳 クラッカー	牛乳、鶏肉、ちくわ	キャベツ、人参、きゅうり ブロッコリー、りんご	ご飯、マーマレード、ごま 砂糖
②	金	牛乳 クッキー	節分ランチ (お楽しみに！)	ミルク チーズ	牛乳、ミルク、黒豆、ウインナー、チーズ いわし、わかめ、木綿豆腐	人参、ブロッコリー、トマト 玉ねぎ、ねぎ、いちご	ご飯、マーガリン、油
3	土	牛乳 あられ	ご飯、具沢山味噌汁、果物 かえりの甘酢あえ	牛乳 おかき	牛乳、豚肉、木綿豆腐 油揚げ、かえり	玉ねぎ、人参、ねぎ、果物	ご飯、じゃが芋、ごま 砂糖
5	月	牛乳 クラッカー	ハヤシライス、オレンジ スティック野菜のツナソース	◎さつま芋 スコーン	牛乳、豚肉、シーチキン	玉ねぎ、人参、しめじ、グリッピーズ 大根、ブロッコリー、オレンジ	ご飯、じゃが芋、さつま芋 油、ホットケーキ粉、マーガリン、砂糖
6	火	牛乳 ウエハース	ご飯、骨太かき揚げ、パイン缶 もすくの酢の物、添え野菜	牛乳 せんべい	牛乳、ムキエビ、ちりめん 卵、もずく、わかめ、油揚げ	玉ねぎ、人参、南瓜、ごぼう きゅうり、ブロッコリー、パイン缶	ご飯、てんぷら粉、ごま 砂糖、油
7	水	牛乳 おかき	ご飯、すき焼き風煮、りんご ねばねば和え	◎牛乳 洋風おこし	牛乳、牛肉、木綿豆腐 納豆、ちくわ	玉ねぎ、人参、白菜、ごぼう、ねぎ 大根、小松菜、りんご	ご飯、蒟蒻、焼き麩、砂糖 コーンフレーク、マシュマロ、マーガリン
8	木	牛乳 あられ	きつねうどん、バナナ 青菜の海苔和え	◎鮭の おにぎり	牛乳、油揚げ、かまぼこ ちくわ、刻みのり、鮭フレーク	人参、ほうれん草、ねぎ、小松菜 キャベツ、きゅうり、バナナ	うどん、ご飯、ごま 砂糖
9	金	牛乳 せんべい	ご飯、鮭のちゃんちゃん焼き、ルンツ シルバーサラダ、添え野菜	ミルク かりんとう	牛乳、ミルク、鮭 芽ひじき	玉ねぎ、人参、キャベツ、椎茸、ねぎ もやし、きゅうり、コーン、ブロッコリー	ご飯、マーガリン、マヨネーズ 春雨、砂糖
10	土	牛乳 ビスケット	ご飯、親子煮 きゅうりの塩っぺあえ、果物	牛乳 あられ	牛乳、鶏肉、卵	玉ねぎ、人参、干椎茸、ねぎ グリッピーズ、きゅうり、果物	ご飯、じゃが芋、砂糖 油
⑬	火	牛乳 クラッカー	ひじきの炊き込みご飯 豚汁、オレンジ	ミルク さきいか	牛乳、ミルク、豚肉 鶏肉、油揚げ、芽ひじき	人参、グリッピーズ、玉ねぎ、大根 ごぼう、白菜、ねぎ、オレンジ	ご飯、さつま芋、蒟蒻 砂糖、油
14	水	牛乳 おかき	ご飯、焼き魚のおろしあんかけ 白菜のおひたし、ポイル野菜、バナナ	◎パン ケーキ	牛乳、魚、油揚げ、卵	大根、白菜、人参、きゅうり ほうれん草、ブロッコリー、バナナ	ご飯、ごま、小麦粉 砂糖、マーガリン
15	木	牛乳 ウエハース	焼きそば、ポパイサラダ オレンジ	◎フルーツ サンド	牛乳、豚肉、卵	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、白菜 もやし、法蓮草、きゅうり、オレンジ	中華麺、食パン、ごま油 マヨネーズ、生クリーム
16	金	牛乳 おかき	ご飯、根菜つくね、添え野菜 かいじゅうサラダ、バナナ	ミルク カルテツウエハース	牛乳、ミルク、鶏ミンチ 木綿豆腐	切干大根、蓮根、ねぎ、南瓜、人参 きゅうり、ブロッコリー、バナナ	ご飯、じゃが芋、マヨネーズ 砂糖、油
17	土	牛乳 せんべい	ご飯、冬野菜の旨煮、果物 キャベツのごま和え	牛乳 おかき	牛乳、豚肉、厚揚げ	大根、人参、玉ねぎ、グリッピーズ、ねぎ キャベツ、コーン、果物	ご飯、ごま、砂糖、油
19	月	牛乳 クッキー	ご飯、具沢山ミルクスープ 花野菜のおかか和え、ルンツ	◎牛乳 クラッカーサンド	牛乳、豚肉	人参、玉ねぎ、しめじ、白菜、葱、コーン ブロッコリー、カワカワ、きゅうり、ルンツ	ご飯、じゃが芋、さつま芋 砂糖
20	火	牛乳 あられ	ご飯、魚の照り焼き、りんご 厚揚げと白菜の炒り煮、スティック野菜	◎豆乳 くずもち	牛乳、魚、厚揚げ 豆乳、きな粉	人参、白菜、グリッピーズ、大根 きゅうり、りんご	ご飯、砂糖
21	水	牛乳 クラッカー	ご飯、ヒレカツ、バナナ コールスローサラダ、添え野菜	ミルク おやつ昆布	牛乳、ミルク、豚ヒレ肉 卵	キャベツ、人参、きゅうり コーン、ブロッコリー、バナナ	ご飯、パン粉、小麦粉、油 マヨネーズ
⑳	木	牛乳 ウエハース	クリームパスタ、オレンジ フレンチ和え	◎わかめの おにぎり	牛乳、ムキエビ、わかめ	しめじ、えのき、玉ねぎ、人参、コーン 小松菜、ワサビ、きゅうり、大根、ルンツ	スパゲティ、ご飯、小麦粉 マーガリン、油
24	土	牛乳 おかき	ご飯、鶏肉と野菜のスープ もやしのゆかり和え、果物	牛乳 せんべい	牛乳、鶏肉、卵	しめじ、玉ねぎ、人参、キャベツ ねぎ、もやし、果物	ご飯、じゃが芋、砂糖
26	月	牛乳 あられ	ご飯、野菜たっぷりポトフ カミカミ和え、オレンジ	ミルク ビスケット	牛乳、ウインナー さきいか	人参、玉ねぎ、白菜、ブロッコリー 切干大根、きゅうり、オレンジ	ご飯、じゃが芋、ごま 砂糖
27	火	牛乳 せんべい	ご飯、マーボー豆腐、パイン缶 パンサンスー	いちご ヨーグルト	牛乳、ヨーグルト、豚ミンチ 卵、木綿豆腐	玉ねぎ、人参、干椎茸、ピーマン グリッピーズ、きゅうり、パイン缶	ご飯、春雨、ごま、ごま油 砂糖
28	水	牛乳 ビスケット	ご飯、魚のカレーニエル、バナナ ひじきと大豆の煮物、添え野菜	◎牛乳 フライドポテト	牛乳、魚、芽ひじき 水煮大豆、ちくわ	人参、キャベツ、バナナ	ご飯、蒟蒻、じゃが芋 砂糖、油
29	木	牛乳 クラッカー	味噌ラーメン、オレンジ 鶏レバーの甘辛煮	◎牛乳 ホットドック	牛乳、焼き豚、わかめ 鶏レバー、ウインナー	もやし、人参、ねぎ、にら 玉ねぎ、人参、オレンジ、キャベツ	中華麺、パン、砂糖

栄養が詰まった冬野菜

大根、かぶ、白菜、小松菜など寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

節分

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を願って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻」といい、その年の恵方を向いて無言でお願い事をしながら食べると、縁起が良いとされています。今年の方角は「東北東」です。ご家庭で子どもと恵方巻を食べて、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。園では、2日に節分ランチを作ります。お楽しみに！

○今月のお楽しみメニュー

2月2日(金) 節分ランチ
 ◎とんぼさんリクエストメニュー
 ラーメン、焼きそば、ホットドック
 ◎かぶとむしさんリクエストメニュー
 ラーメン、ヒレカツ、フライドポテト
 ◎おおかぶとむしさん
 リクエストメニュー
 ラーメン、焼きそば、ハヤシライス
 つくね、ひじき煮、カミカミ和え
 洋風おこし、おにぎり、フライドポテト

○印の日は、3歳以上児さんの主食はいりません。
 ☺印の間食は、手作りおやつです。

