

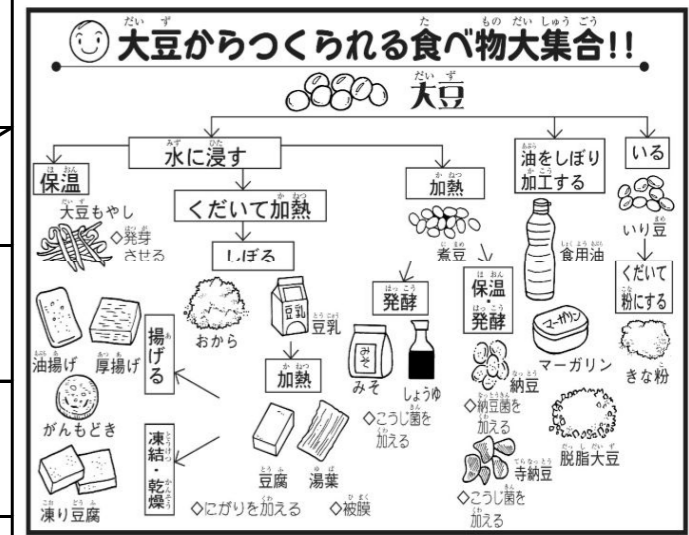


日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる	延長保育おやつ
15	月	麦ごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ レモン酢和え	牛乳 りんご	豆乳 肉万十	牛乳・煮干しだし・米みそ・麦みそ・鶏肉・鶏卵・高野豆腐・しらす干し・調整豆乳・豚ひき肉・コンソメ・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・じゃがいも・ホットケーキミックス	りんご・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・はくさい・乾しいたけ・ケリンピース・きゅうり・みかん(缶)・レモン(汁使用)	豆乳・パン
16	火	麦ごはん 魚のパン粉焼き にんじんのグラッセ 具だくさんみそ汁	フルーツジュース(2日) 牛乳(16日) せんべい	飲むヨーグルト 鬼さんケーキ(2日) ひじきのコロコロ揚げ(16日)	牛乳(16日)・いわし・白身魚・鶏卵・粉チーズ・厚揚げ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ドリンクヨーグルト・ひじき・だいず・生クリーム	せんべい・精白米・麦・パン粉・マーガリン・バター・さつまいも・砂糖(三温糖)・小麦粉・揚げ油・カスター	フルーツジュース(2日)・パセリ・にんじん・キャベツ・たまねぎ・もやし・青ねぎ	豆乳・ゼリー
17	水	食パン ローストチキン ゆでブロッコリー かぼちゃスープ	牛乳 バナナ	スキムミルク みかん クラッカー	牛乳・鶏肉・ベーコン・鳥がらだし・脱脂粉乳	食パン・植物油・バター・小麦粉・クラッカー	バナナ・ブロッコリー・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・パセリ・みかん	豆乳・せんべい
18	木	麦ごはん 魚のタルタルソースかけ サラダ菜 豆腐と野菜の清汁	牛乳 みかん	スキムミルク フルーツサンド	牛乳・白身魚・鶏卵・木綿豆腐・かつお・昆布だし・脱脂粉乳・生クリーム(植物性)	精白米・麦・小麦粉・揚げ油・マヨネーズ・ロールパン・砂糖(三温糖)	みかん・たまねぎ・パセリ・サラダ菜・こまつな・にんじん・だいこん・バナナ・もも(缶)	豆乳・りんご
19	金	麦ごはん ハンバーグ レタス きのこ豆乳のコーンスープ	牛乳 ウエハース	スキムミルク いちご牛乳寒天	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・調整豆乳・鳥がらだし・脱脂粉乳・寒天	ウエハース・精白米・麦・植物油・パン粉・砂糖(三温糖)	たまねぎ・トマトケチャップ・レタス・コーン・クリーム(缶)・コーン・ホール(缶)・エリンギ・しめじ・えのきたけ・にんじん・パセリ・いちご	豆乳・バナナ
20	土	きつねうどん ヨーグルト	豆乳 パン(缶)	フルーツジュース りんご あられ	調整豆乳・鶏卵・かまぼこ・油揚げ・かつお・昆布だし・含脂加糖ヨーグルト	干しうどん・砂糖(三温糖)・あられ	パインアップル(缶)・乾しいたけ・しいたけだし・ほうれんそう・みかんジュース・りんご	
22	月	麦ごはん 清汁 魚のごまみそ焼き トマト 五目きんぴら	牛乳 バナナ	スキムミルク 米粉のにんじんお焼き	牛乳・塩わかめ・煮干しだし・白身魚・米みそ・牛肉・高野豆腐・脱脂粉乳・豆乳・寒天	精白米・麦・すりごま・植物油・砂糖(三温糖)・グラニュー糖・水あめ・米粉	バナナ・えのきたけ・トマト・にんじん・ごぼう・切干だいこん・すじなししいんげん・干しぶどう	豆乳・みかん
9	火	麦ごはん コロッケ レタス だいこんのみそ汁	牛乳 もも(缶)	スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト	精白米・麦・じゃがいも・小麦粉・パン粉・揚げ油・砂糖(三温糖)	もも(缶)・たまねぎ・にんじん・レタス・だいこん・はくさい・青ねぎ・フルーツミックス(缶)	豆乳・りんご
10	水	食パン 野菜スープ ポークチャップ サラダ菜 かぼちゃとさつまいものサラダ	牛乳 チーズ	豆乳 ココアゼリー いちご	牛乳・プロセスチーズ・鳥がらだし・豚肉・コンソメ・調整豆乳・寒天	食パン・さつまいも・マヨネーズ・砂糖(三温糖)	にんじん・たまねぎ・パセリ・トマトケチャップ・サラダ菜・かぼちゃ・コーン・ホール(缶)・きゅうり・いちご	豆乳・バナナ
12	金	麦ごはん カレー煮 小松菜とひじきの和え物 清汁	牛乳 りんご	スキムミルク チーズケーキ	牛乳・豚肉・だいず・脱脂粉乳・鳥がらだし・ひじき・煮干しだし・鶏卵・クリームチーズ	精白米・麦・じゃがいも・植物油・カレーウ・すりごま・ごま油・白玉ふ・砂糖(三温糖)・無塩バター・ホットケーキミックス	りんご・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・トマトケチャップ・こまつな・きゅうり・えのきたけ・青ねぎ・レモン	豆乳・ビスケット
13	土	ツナのトマトスパゲティ バナナ	豆乳 キウイフルーツ	フルーツジュース 丸ボーロ	調整豆乳・まぐろ油漬(缶)・あさり水煮(缶)・コンソメ	スパゲティ・植物油・丸ボーロ	キウイフルーツ・たまねぎ・にんじん・トマト・ホール・カット(缶)・しめじ・ピーマン・バナナ・みかんジュース	

### 豆の優れた栄養価

節分にまく豆は大豆です。大豆は「畑のお肉」と言われ、お肉に負けないくらいの栄養がたくさん含まれています。貧血予防に良い鉄分、質の良いたんぱく質、カルシウム、食物繊維、疲れをとるのに良いビタミンB1などが含まれています。また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。大豆や大豆製品を食生活に取り入れると食事のバランスが整いやすいので、積極的に利用しましょう！

【主な大豆製品】  
豆腐・納豆・もやし・豆乳・きな粉・味噌・醤油など。



### 節分の行事食

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、無病息災を祈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。今年は立春が2月3日になるので、節分の日は **2月2日** になります！

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方に向けて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で恵方巻きを食べて、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

今年の恵方は **南南東** です。

＊お誕生日会・立食パーティーメニュー＊

25	木	おにぎり(鮭・わかめ) ミニハンバーグ 鶏のから揚げ スマイルポテト タコさんウインナー りんごとキャベツのコールスロー 野菜スープ いちご	牛乳 せんべい	フルーツジュース レーズン スコーン	牛乳・わかめ・さけ・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・鶏肉・ウイナーソーセージ・煮干しだし・バター	せんべい・精白米・麦・植物油・パン粉・片栗粉・揚げ油・じゃがいも・マヨネーズ・ホットケーキミックス	たまねぎ・トマトケチャップ・しょうが・キャベツ・にんじん・コーン・ホール(缶)・りんご・はくさい・コーン・ホール・パセリ・いちご・フルーツジュース・干しぶどう	豆乳・クラッカー
----	---	---	------------	-----------------------	---	---	---	----------