

| 日              | 曜 | 昼食献立名  | 3時おやつ                 | 材料(昼食と午後おやつ)                            |   |   |
|----------------|---|--|-----------------------|---|---|---|
|                |   |  |                       | 血や肉をつくる                                 | 熱や力となる  | 体の調子をよくする   |
| 1・15           | 木 | みそ煮込みうどん<br>しらす卵焼き<br>磯香和え<br>みかん                                | 牛乳<br>アメリカンドッグ        | 豚肉、油揚げ、ちくわ、みそ、卵<br>しらす、かつお節、牛乳          | うどん、砂糖、ウインナー<br>蒸しパンミックス、油                              | 人参、白菜、大根、ごぼう、ねぎ<br>干しいたけ、ひじき、小松菜<br>もやし、海苔、みかん                          |
| 2<br>節分献立      | 金 | 鬼カレー<br>ツナサラダ<br>ポップビーンズ<br>コーンとかぶスープ                            | 牛乳<br>恵方まき            | 豚肉、生クリーム、チーズ、大豆<br>ツナ、ベーコン、牛乳<br>かにかまぼこ | 米、じゃがいも、油、小麦粉<br>バター、ウインナー、片栗粉<br>砂糖、ノンエッグマヨネーズ         | 玉ねぎ、人参、きゅうり、レーズン<br>海苔、きゃべつ、ブロッコリー<br>かぶ、コーン                            |
| 3・17           | 土 | 二色丼<br>シルバーサラダ<br>大根味噌汁  | 牛乳<br>甘食              | 豚肉、鶏肉、卵、ハム、豆腐<br>みそ、牛乳、コンデンスミルク<br>かつお節 | 米、春雨、ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいも、蒸しパンミックス<br>マーガリン、砂糖           | 玉ねぎ、海苔、きゅうり、人参<br>コーン、きゃべつ、大根   |
| 5・19           | 月 | ごはん<br>チキンピザソース 粉ふきいも<br>マカロニとひよこ豆サラダ<br>白菜スープ                   | 牛乳<br>ストーンクッキー        | 鶏肉、ベーコン、チーズ、なると<br>かつお節、牛乳、卵、ひよこ豆       | 米、油、片栗粉、じゃがいも<br>マカロニ、ごま、小麦粉、バター<br>砂糖、コーンフレーク          | 玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン<br>マッシュルーム、きゅうり、ブロッコリー<br>白菜、ねぎ、レーズン                    |
| 6・20           | 火 | ごはん<br>ジャージャー豆腐<br>すき昆布サラダ<br>ワンタンスープ りんご                        | 牛乳<br>お好み焼き           | 豆腐、豚肉、みそ、鶏肉<br>かつお節、卵、牛乳                | 米、油、ごま油、砂糖、片栗粉<br>春雨、ワンタン皮、小麦粉<br>ノンエッグマヨネーズ            | 玉ねぎ、人参、たけのこ、グリーンピース<br>昆布、きゅうり、もやし、ねぎ、大根<br>干しいたけ、小松菜、りんご、きゃべつ<br>にら、海苔 |
| 7・21           | 水 | ハムサンド<br>シーフードクリームシチュー<br>カリポリサラダ<br>バナナ 牛乳                      | お茶<br>きつねおにぎり         | ハム、えび、鮭、牛乳、豆乳<br>生クリーム、チーズ<br>油揚げ、かつお節  | ロールパン、ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいも、小麦粉、油、バター<br>ごま油、コーンフレーク、米、砂糖 | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム<br>枝豆、きゃべつ、きゅうり、コーン<br>ひじき、バナナ                           |
| 8・22           | 木 | ★深川めし★<br>鯖の竜田揚げ<br>きゃべつのごま和え<br>豚汁                              | 牛乳<br>あんかけうどん         | あさり、油揚げ、かつお節<br>鯖、豚肉、みそ、牛乳、鶏肉           | 米、片栗粉、油、砂糖、ごま<br>じゃがいも、こんにゃく、うどん                        | 人参、ごぼう、干しいたけ、白菜<br>きゃべつ、ほうれん草、もやし<br>玉ねぎ、大根、ねぎ                          |
| 9・23           | 金 | ★サンマー麺★<br>★さんが焼き★ さつまいも甘煮<br>いよかん                               | 牛乳<br>揚げパン            | 豚肉、鶏肉、鰯、卵、みそ<br>牛乳                      | 中華麺、油、片栗粉、ごま油<br>さつまいも、砂糖、ロールパン<br>小麦粉                  | 玉ねぎ、人参、干しいたけ、もやし<br>白菜、絹さや、ひじき、ねぎ<br>海苔、いよかん                            |
| 10・24          | 土 | 和風カレー丼<br>豆腐サイコロサラダ<br>白菜とえのき味噌汁                                 | 牛乳<br>フルーツカクテル        | 豚肉、かつお節、なると<br>高野豆腐、みそ、牛乳               | 米、油、じゃがいも、砂糖<br>ごま、麩                                    | 玉ねぎ、人参、ねぎ、しめじ<br>きゅうり、きゃべつ、コーン、キウイ<br>白菜、えのき、もも缶、パイン缶                   |
| 13・27          | 火 | ごはん ★そぼろ納豆★<br>鮭の照り焼き おろし和え<br>茎わかめ金平<br>かぼちゃと油揚げ味噌汁             | 牛乳<br>焼きそば            | 納豆、鮭、豚肉、かつお節<br>みそ、油揚げ、牛乳               | 米、ごま、砂糖、こんにゃく<br>焼きそば麺、油                                | 切り干し大根、小松菜、人参、ピーマン<br>りんご、なめこ、大根、わかめ、海苔<br>ごぼう、枝豆、南瓜、玉ねぎ、きゃべつ           |
| 14<br>バレンタイン献立 | 水 | ミートドリア<br>ハニーチキン<br>れんこんサラダ きゃべつスープ<br>ココアプリン                    | 牛乳<br>フルーツサンド         | 豚肉、チーズ、牛乳、鶏肉<br>ちくわ                     | 米、バター、油、小麦粉<br>ノンエッグマヨネーズ、プリン素<br>ロールパン、ホイップクリーム        | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム<br>コーン、れんこん、きゅうり<br>大根、きゃべつ、いちご、バナナ                      |
| 28             | 水 | ロールパン<br>豆腐ナゲット<br>キャロットサラダ<br>ミネストローネ りんご 牛乳                    | お茶<br>チャーハン           | 豆腐、鶏肉、大豆、卵、ツナ<br>ベーコン、牛乳、なると            | ロールパン、長いも、小麦粉<br>片栗粉、油、砂糖、マカロニ<br>米                     | 玉ねぎ、人参、ひじき、きゃべつ<br>りんご、ねぎ、グリーンピース                                       |
| 26             | 月 | チンジャオロース丼<br>子持ちししゃものカレー天ぷら (1・2歳児白身魚)<br>切り干し大根のごま酢和え<br>わかめスープ | 牛乳<br>アップルポテト         | 豚肉、ししゃも、卵、牛乳                            | 米、砂糖、油、ごま油、片栗粉<br>小麦粉、ごま、さつまいも<br>バター                   | ピーマン、パプリカ、人参、玉ねぎ<br>たけのこ、切り干し大根、きゅうり<br>わかめ、小松菜、ねぎ、りんご                  |
| 16<br>お誕生日献立   | 金 | オムライス<br>チーズサラダ<br>キャロットポタージュ                                    | 牛乳<br>ぶどうゼリー<br>クラッカー | ベーコン、卵、チーズ、鶏肉<br>生クリーム、牛乳               | 米、バター、油、小麦粉<br>ゼリーの素、クラッカー、砂糖                           | 玉ねぎ、マッシュルーム、コーン<br>きゃべつ、人参、パプリカ、トマト                                     |
|                |   | 今月の給食栄養給与量<br>*3歳未満児   | 塩分(g)                 | エネルギー(kcal)                             | たんぱく質(g)  | 脂質(g)   |
|                |   |  | 1.8                   | 540                                     | 22  | 20  |
|                |   | *3歳以上児   | 2.3                   | 620                                     | 24  | 21  |



\*節分献立  
\*バレンタイン献立  
\*お誕生日献立



2月4日は立春です。冬と春の節目の日「節分」の次の日が「立春」です。寒さが明けて春に入る日とされていて、暦の上ではこの日から春となります。春と言ってもまだまだ寒い日が続きますので、温かい栄養のある食事をして体調管理には気をつけてください。春はもうそこまで来ていますね。



節分 2月3日

○節分○  
・なぜ、節分に巻ずしを食べるようになったのでしょうか？  
これは「巻く」ということから「福を巻き込む」、「切らずに食べる」ことから「縁を切らない」という意味があるとされています。今年の恵方は「南南東」です。恵方を向いて無言で願い事をしながら食べましょう。  
・なぜ「豆」をまくのか？  
昔から穀物や果実には「邪気を払う霊力」があるとされていたので、昔は豆だけではなくお米や麦などもまいていたとも言われています。一般的に豆まきに使う豆は炒った大豆です。火で炒り、邪気を払った豆は「福豆」と呼ばれ、福を年の数だけ身体に取り入れることで次の年も健康で幸せに過ごせるようになります。

”2月は関東地方の郷土料理です。

- \*8・22日…深川めし (東京都)
- \*9・23日…サンマー麺 (神奈川県)
- さんが焼き (千葉県)
- \*13・27日…そぼろ納豆 (栃木県)



\*1・2歳児食材変更 26日 ししゃも→白身魚 \*10時おやつ…1・2歳児は牛乳がつきます。