



鬼は外！福は内！ ～2月3日は節分です～

節分は季節を分けるという意味があり、節分を過ぎると暦では春といわれますが、まだまだ寒い日々が続きますね。

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。また、大豆は生のままで撒くと芽がでて縁起が悪いとされるため、煎った豆を使います。

さて、今年もインフルエンザなどが流行しています。園やご家庭でも、大きな声で「鬼は外！福は内！」と豆まきをして、悪い鬼を追い払って元気に過ごしましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
1	水	豚肉と大根のみそ煮 ツナ和え わかめスープ ★ご飯	牛乳 フルーツきんとん	米 こんにやく コーン缶 さつまいも レーズン パター さとう	豚肉 厚揚げ ツナ缶 わかめ 牛乳	だいこん 人参 ごぼう ねぎ チンゲンツアイ はくさい 玉葱 しめじ りんご	高野豆腐の卵とじ ごま和え みそ汁 ★ご飯	米 油 さとう ごま 小麦粉	凍り豆腐 鶏肉 卵 油揚げ	椎茸 人参 玉葱 グリーンピース こまつな もやし はくさい ねぎ
2	木	親子煮 酢の物 スープ 果物 ★ご飯	牛乳 ヨーグルトケーキ	米 さとう 小麦粉	鶏肉 卵 竹輪 わかめ 牛乳 ヨーグルト	玉葱 こまつな ブロッコリー チンゲンツアイ えのき りんご ジャム レモン	すきやき ひじき酢の物 ★ご飯	米 しらたき 油 さとう とうもろこし ごま	牛肉 豆腐 ひじき ハム	はくさい ねぎ 人参 椎茸 きゅうり
3	金	魚のマヨネーズ焼 煮びたし みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 大豆といりこのかりんとう	米 油 砂糖	すけとうだら 油揚げ 牛乳 いり大豆 いりこ	玉葱 しめじ バセリ こまつな 人参 はくさい 葉ねぎ バナナ	きのこオムレツ ごま和え 吉野汁 ★ご飯	米 パター ごま でんぶん さとう	卵 牛乳 ツナ缶 豚肉	椎茸 しめじ ほうれんそう 玉葱 こまつな 人参 もやし はくさい だいこん
4	土	チャンポン かぼちゃおかか煮 果物 ★ご飯	牛乳 シュガートースト	米 中華めん 油 さとう 食パン パター	豚肉 かまぼこ 牛乳	キャベツ 玉葱 もやし 人参 かぼちゃ みかん	カレー マカロニサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター マカロニ さとう	牛肉 牛乳 ハム	玉葱 人参 グリンピース りんご キャベツ きゅうり
6	月	鶏肉のケチャップ煮 ひじき酢の物 スープ ★ロールパン	牛乳 ご飯お焼き	ロールパン じゃがいも さとう 油 ごま油 米	鶏肉 ひじき ハム 卵 豆腐 牛乳 しらす干し	玉葱 こまつな ブロッコリー チンゲンツアイ えのき りんご ジャム レモン	魚のチーズピカタ みそ汁 ポパイサラダ ★ご飯	米 小麦粉 油 コーン缶 さとう	たら 卵 チーズ 豆腐 油揚げ	バセリ ほうれんそう りんご キャベツ 人参 ねぎ
7	火	鯖のカレームニエル 和風サラダみそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 大学芋	米 小麦粉 油 バター さとう さつまいも	鯖 ハム 豆腐 牛乳	キャベツ だいこん なめこ 葉ねぎ ほうかん	和風スパゲティ 卵スープ ★ご飯	米 スパゲッティ パター でんぶん	ツナ缶 かつお節 焼きのり 卵	玉葱 しめじ えのき チンゲンツアイ
8	水	豆乳シチュー おかか和え 果物 ★ご飯	お茶 みそだれ団子	米 じゃがいも コーン缶 小麦粉 油 白玉粉 さとう ごま	鶏肉 豆乳 チーズ	玉葱 人参 グリンピース ほうれんそう もやし りんご	雑菜 みそ汁 ★ご飯	米 油 はるさめ さとう	豚肉 卵 生揚げ	キャベツ もやし 人参 椎茸 こまつな 玉葱
9	木	厚揚げのそぼろ煮 みそマヨ和え スープ ★ご飯	牛乳 チーズ入り蒸しパン	米 油 小麦粉 さとう パター	生揚げ 豚ひき肉 竹輪 ベーコン 牛乳 チーズ 卵	玉葱 人参 ねぎ キャベツ こまつな かぶ しめじ バナナ	魚のオーロラソース 甘酢和え みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 さとう マカロニ	さけ 卵 わかめ	キャベツ みかん缶 きゅうり こまつな
10	金	ハンバーグ ごま酢あえ みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 ふかしいも	米 ハン粉 油 ごま さとう 焼きふ さつまいも	牛ひき肉 豚ひき肉 卵 しらす 油揚げ わかめ 牛乳	玉葱 ほうれんそう 人参 みかん	いわし蒲焼 ナムル すまし汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 さとう でんぶん	いわし はんぺん	もやし ほうれんそう 人参 しめじ チンゲンツアイ
13	月	冬野菜のカレー 磯和え 果物 ★ご飯	牛乳 きなこマフィン	米 小麦粉 バター さとう 油	牛肉 牛乳 のり きな粉 卵	かぼちゃ だいこん 人参 れんこん しめじ りんご キャベツ もやし みかん	豆腐と挽肉のみそ煮 きのこスープ 酢の物 ★ご飯	米 油 さとう でんぶん ごま	豆腐 豚ひき肉 わかめ かつお節 鶏肉	人参 玉葱 ねぎ きゅうり えのき しめじ 椎茸 チンゲンツアイ
14	火	八宝菜 昆布豆 中華スープ ★ご飯	牛乳 チーズトースト	米 油 さとう ごま油 でんぶん 食パン	豚肉 いか えび 大豆 こんぶ 卵 牛乳 チーズ	はくさい もやし 玉葱 干椎茸 人参 にはら チンゲンツアイ	チャンポン にびたし ★ご飯	米 中華めん 油	豚肉 いか 焼き竹輪 油揚げ	キャベツ 玉葱 もやし 人参 チンゲンツアイ
15	水	きのこオムレツ 切干大根煮 すまし汁 果物 ★ご飯	牛乳 あべ川団子	米 パター 油 さとう 白玉粉	卵 ツナ缶 油揚げ とうろ昆布 豆腐 かまぼこ きな粉 牛乳	しめじ えのき こまつな 玉葱 切干しだいこん 人参 葉ねぎ いよかん	シチュー 小松菜のサラダ ★ご飯	米 じゃがいも コーン缶 油 小麦粉 パター さとう	鶏肉 牛乳 ツナ缶 かつお節 卵	玉葱 グリンピース ブロッコリー 人参 こまつな きゅうり キャベツ ねぎ
16	木	鶏肉の香味焼き 鉄分サラダ 豆乳スープ 果物 ★ご飯	牛乳 人参蒸しパン	米 ごま油 油 さとう でんぶん 小麦粉	鶏肉 チーズ ひじき ベーコン 豆乳 豚肉 牛乳	ほうれんそう 人参 はくさい 生椎茸 りんご キャベツ もやし 玉葱	スパゲティナポリタン コーンポタージュ ★ご飯	米 スパゲッティ 油 コーン缶 バター さとう ごま	牛肉 ハム チーズ	玉葱 しめじ グリーンピース バセリ
17	金	金時豆のチリコンカン サラダ スープ ★食パン	牛乳 パンケーキ	食パン 油 さとう じゃがいも 小麦粉 パター	いんげん豆 豚肉 ハム 牛乳 卵	玉葱 人参 しめじ キャベツ きゅうり こまつな みかん	はんぺんフライ かきたま汁 さっと煮 ★ご飯	米 小麦粉 ハン粉 油 さとう でんぶん	はんぺん 卵 さつま揚げ 豆腐	チンゲンツアイ えのき 人参 ほうれんそう
18	土	みそ煮こみうどん 小松菜のさっと煮 果物 ★ご飯	牛乳 チーズ焼き	米 うどん さいとも さとう じゃがいも	豚肉 油揚げ わかめ さつま揚げ 牛乳 チーズ ベーコン	人参 ごぼう ねぎ こまつな えのき みかん	焼き魚 れんこんきんぴら みそ汁 ★ご飯	米 しらたき 油 ごま さとう	さば 豚肉 豆腐 油揚げ	れんこん 人参 チンゲンツアイ キャベツ ねぎ
20	月	高野豆腐の卵とじ ナムル みそ汁 ★ご飯	フルーツコーンフレーク	米 油 さとう ごま油 じゃがいも コーンフレーク レーズン	凍り豆腐 ツナ缶 卵 わかめ 牛乳	干椎茸 人参 玉葱 もやし グリーンピース ほうれんそう 葉ねぎ バナナ	鶏肉の香味焼き 大根サラダ スープ ★ご飯	米 パター 油 ごま さとう	むきえび 鶏肉 わかめ ハム	玉葱 椎茸 人参 グリーンピース だいこん チンゲンツアイ こまつな えのき
21	火	かみかみおこわ 鶏肉唐揚げ サラダ すまし汁 果物	牛乳 クリームケーキ	米 もち米 さとう 小麦粉 油 コーン缶 カステラ	しらす ひじき 大豆 鶏肉 わかめ 牛乳 生クリーム	干椎茸 人参 しめじ こまつな キャベツ こまつな りんご もも 缶 みかん缶	きつねうどん 座禅豆 ★ご飯	米 うどん さとう	油揚げ 牛肉 大豆 しらす こんぶ	人参 ほうれんそう
22	水	おでん 酢の物 かきたま汁 ★ご飯	牛乳 ジャムサンド	米 さいとも さとう こんにやく でんぶん 食パン ジャム	鶏肉 竹輪 生揚げ しらす わかめ 卵 牛乳	だいこん キャベツ 人参 こまつな しめじ バナナ	鶏肉のオレンジ焼き 温野菜サラダ コーンスープ ★ご飯	米 マーメレード コーン缶 油 さとう	鶏肉 ベーコン	しょうが 人参 カリフラワー ブロッコリー 玉葱 バセリ
23	木	煮魚 ごま和え みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 じゃがいもおやき	米 さとう ごま じゃがいも 小麦粉 油	鯖 油揚げ 牛乳 卵 チーズ	はくさい 人参 玉葱 チンゲンツアイ りんご	八宝菜 拌三糸 ★ご飯	米 油 さとう でんぶん 春雨 じゃがいも	豚肉 いか むきえび ハム 卵	はくさい もやし 玉葱 椎茸 人参 チンゲンツアイ きゅうり
24	金	鮭のチーズ焼き サラダ ポタージュ 果物 ★ご飯	牛乳 さつまいも蒸しパン	米 さとう パター 砂糖 小麦粉 さつまいも	鮭 チーズ ハム 牛乳	だいこん 人参 かぼちゃ 玉葱 バセリ みかん	厚揚げ含め煮 ごま和え ★ご飯	米 しらたき さとう ごま コーン缶	生揚げ 牛肉 油揚げ わかめ	玉葱 人参 こまつな チンゲンツアイ もやし だいこん
25	土	スパゲティナポリタン 野菜スープ 果物 ★ご飯	牛乳 メロンパン	米 スパゲッティ コーン缶 油 じゃがいも メロンパン	ハム チーズ ベーコン 牛乳	玉葱 ブロッコリー 人参 みかん	シーチキンオムレツ 磯和え 白菜豆乳スープ ★ご飯	米 パター ごま 油 さとう	卵 ツナ缶 焼きのり ベーコン 豆乳 牛乳	玉葱 グリンピース ほうれんそう もやし はくさい 人参 しめじ
27	月	カレー 温野菜サラダ 果物 ★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター コーン缶 さとう マカロニ	牛肉 牛乳 きな粉	玉葱 人参 グリンピース りんご カリフラワー ブロッコリー	うま煮 みそ汁 ツナとわかめの酢の物 ★ご飯	米 さいとも さとう ごま	鶏肉 生揚げ わかめ ツナ缶	れんこん 人参 だいこん きゅうり こまつな 玉葱
28	火	豆腐とツナの小判焼き ひじきいため煮 みそ汁 ★ご飯	牛乳 ミニドック	米 油 パン粉 さとう ロールパン	豆腐 ツナ缶 卵 ひじき 油揚げ わかめ 牛乳 ハム	玉葱 だいこん 人参 さやえんどう もやし こまつな キャベツ	焼きそば 村雲汁 ★ご飯	米 中華めん 油 でんぶん	豚肉 さつま揚げ かつお節 あおのり 豆腐 卵	キャベツ もやし 人参 玉葱 チンゲンツアイ ねぎ

しょくじのまえは てあらい ぴかぴか
ぬれた ては きれいな たおるで せいけつに