

寒さに負けず元気に外遊びしましょう

節分とは、「季節を分ける」という意味があり、もともとは各季節の始まりの日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日のことをいいます。現在では立春の前日を節分と呼び、豆まきをして病気や災いを追い払います。ご家庭でも元気な声で「お庭外、福は内！」と豆まきをしてみてください。撒いた豆を自分の年の数だけ捨て、食べますが、乾燥大豆は、喉に詰まらせないようにご注意ください。インフルエンザなども流行っています。しっかりと食事をし、外でたくさん体を動かして、こまめな手洗い、うがいをして悪い鬼を吹き飛ばし、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	木	高野豆腐の卵とじ のっぺい汁 ★ご飯 果物	牛乳 きなこマフィン	米 砂糖 里芋 でんぶん 小麦粉 油	高野豆腐 えび 卵 鶏肉 牛乳 きな粉	玉葱 人参 小松菜 大根 干椎茸 ねぎ ぼんかん	鮭のチーズ焼き 大根サラダ かぼちゃのポタージュ ★ご飯	米 さとう パター 砂糖	鮭 チーズ ハム 牛乳	だいこん 人参 かぼちゃ 玉葱 パセリ
2	金	※節分※ 味噌おでん おかか和え 果物 ★ご飯	牛乳 儀助煮	米 里芋 こんにやく 砂糖 小麦粉 油	鶏肉 竹輪 卵 厚揚げ 昆布 牛乳 大豆 いりこ	大根 キャベツ もやし 人参 りんご	鶏肉のケチャップ煮 ひじき酢の物 豆腐スープ ★ご飯	米 じゃがいも さとう 油 ごま油	鶏肉 ひじき ハム 豆腐	玉葱 えのき グリンピース きゅうり 人参 ほうれんそう
3	土	焼ビーフン わかめスープ ★ご飯 果物	牛乳 あんぱん	米 ビーフン 油 ごま油 ごま あんぱん	豚肉 えび わかめ 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 もやし ビーマン チンゲン菜 みかん	魚のマヨネーズ焼 煮びたし みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖	すけとうたら 油揚げ	玉葱 しめじ パセリ こまつな 人参 はくさい 葉ねぎ
5	月	すきやき あっさりスープ 果物 ★ご飯	牛乳 コーンパンケーキ	米 しらたき 砂糖 小麦粉 コーン缶 バター 油	牛肉 豆腐 牛乳 豆乳 卵	はくさい ねぎ 人参 椎茸 キャベツ かぶ チンゲン菜 いよかん	スキムハンバーグ ごま酢あえ みそ汁 ★ご飯	米 パン粉 油 ごま さとう	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
6	火	魚のチーズピカタ ひじきいため煮 みそ汁 ★ご飯	お茶 みたらし団子	米 小麦粉 油 砂糖 白玉粉 でんぶん	さわら 卵 チーズ ひじき 油揚げ わかめ	パセリ 人参 いんげん かぼちゃ 玉葱	チャンポン かぼちゃかか煮 ★ご飯	米 中華めん 油 さとう	豚肉 かまぼこ	キャベツ 玉葱 もやし 人参 かぼちゃ
7	水	冬野菜のカレー ほうれん草サラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パター コーン ポップコーン 油	鶏肉 牛乳	大根 ブロッコリー 連根 玉葱 人参 しめじ りんご ほうれん草 いよかん	親子煮 酢の物 スープ ★ご飯	米 さとう	鶏肉 卵 竹輪 わかめ	玉葱 ブロッコリー チンゲンツアイ えのき
8	木	厚揚げの中華煮 春雨スープ 果物 ★ご飯	牛乳 しらすトースト	米 油 砂糖 ごま油 でんぶん 春雨 パン	厚揚げ 豚肉 ベーコン 牛乳 しらす チーズ	干椎茸 大根 人参 玉葱 チンゲン菜 りんご はくさい しめじ ねぎ	金時豆のチリコンカン キャベツのサラダ スープ ★ご飯	米 油 さとう じゃがいも	いんげん豆 豚肉 ハム	玉葱 人参 しめじ トマト キャベツ きゅうり こまつな
9	金	ししゃもの磯辺揚げ れんこんきんぴら みそ汁 ★ご飯	牛乳 栄養チヂミ	米 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも でんぶん	ししゃも 青のり わかめ 牛乳 ベーコン 卵 しらす	れんこん 人参 こまつな 玉葱	鶏肉の香味焼き 鉄分たっぷりサラダ 豆乳スープ ★ご飯	米 ごま油 油 さとう でんぶん	鶏肉 ひじき ベーコン 豆乳 豚肉	ほうれんそう 人参 はくさい 生椎茸
10	土	クリームスープパグティ コールスロー ★ご飯	牛乳 ふかしも	米 スパゲッティ 小麦粉 バター さつまいも	えび ベーコン 牛乳	人参 玉葱 しめじ ほうれん草 キャベツ きゅうり	厚揚げのそぼろ煮 みそマヨネーズ和え スープ ★ご飯	米 油 さとう	生揚げ 豚ひき肉 竹輪 ベーコン	玉葱 人参 ねぎ キャベツ こまつな かぶ しめじ チンゲン菜
13	火	焼きそば 中華スープ 果物 ★ご飯	牛乳 バナナケーキ	米 中華めん 油 ごま油 でんぶん 小麦粉 砂糖 パター	豚肉 かつお節 青のり かまぼこ 牛乳 卵	キャベツ もやし 人参 玉葱 えのき しめじ チンゲン菜 ねぎ みかん バナナ	冬野菜のカレー 磯和え ★ご飯	米 小麦粉 さとう 油	牛肉 牛乳 のり	かぼちゃ だいこん 人参 れんこん しめじ キャベツ もやし
14	水	鯖みそ煮 ごま和え 村雲汁 ★ご飯	牛乳 大学芋	米 砂糖 ごま でんぶん さつまいも 油	さば こんぶ 豆腐 卵 わかめ 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 えのき ねぎ	八宝菜 昆布豆 中華スープ ★ご飯	米 油 さとう ごま油 でんぶん	豚肉 いか えび 大豆 こんぶ 卵	はくさい もやし 玉葱 干椎茸 人参 たら チンゲンツアイ
15	木	ハヤシチュー ヨーグルトサラダ ★食パン	牛乳 みそ入り蒸しパン	パン じゃがいも 油 小麦粉 パター レーズン 砂糖	牛肉 ヨーグルト 牛乳 卵	玉葱 人参 グリンピース みかん きゅうり バナナ	きのこオムレツ 切干大根煮 とろろ昆布汁 ★ご飯	米 パター 油 さとう	卵 ツナ缶 油揚げ とろろ昆布 豆腐 かまぼこ 牛乳	しめじ えのき こまつな 玉葱 切干しいたけ 人参 葉ねぎ
16	金	カレー麻婆 拌三糸 果物 ★ご飯	お茶 おしるこ	米 コーン 油 でんぶん 春雨 砂糖 ごま油	高野豆腐 牛肉 豚肉 ハム 卵 あずき	玉葱 ビーマン 人参 きゅうり みかん	豆腐とツナの小平焼き ひじきいため煮 みそ汁 ★ご飯	米 油 パン粉 さとう	豆腐 ツナ缶 卵 ひじき 油揚げ わかめ 牛乳	玉葱 だいこん 人参 さやいんげん もやし こまつな
17	土	とろろ昆布うどん 南瓜そぼろ煮 ★ご飯	牛乳 カステラ 果物	米 うどん 砂糖 カステラ	油揚げ とろろ昆布 竹輪 鶏肉 牛乳	人参 ねぎ かぼちゃ バナナ	豆乳シチュー おかか和え ★ご飯	米 じゃがいも コーン缶 小麦粉 油 さとう ごま	鶏肉 豆乳	玉葱 人参 グリンピース ほうれんそう もやし
19	月	ツナとコーンオムレツ あっさり納豆 白菜豆乳スープ ★ご飯	牛乳 カナッペ(サンド)	米 コーン缶 油 砂糖 クラッカー レーズン	卵 ツナ缶 納豆 ベーコン 豆乳 牛乳 チーズ	玉葱 もやし 人参 ほうれん草 はくさい しめじ みかん	鯖のカレムニエル 和風サラダみそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 バター さとう	鯖 ハム 豆腐	キャベツ だいこん なめこ 葉ねぎ
20	火	※誕生会※ 鮭のサワーソース焼き かきたま汁 果物 ★かしわご飯	牛乳 クリームケーキ	米 カステラ 砂糖	鶏肉 油揚げ 鮭 ヨーグルト 卵 生クリーム 牛乳	人参 ごぼう グリンピース パセリ レモン ほうれん草 みかん いちご	高野豆腐の卵とじ ナムル みそ汁 ★ご飯	米 油 さとう ごま油 じゃがいも	凍り豆腐 ツナ缶 卵 わかめ	干椎茸 人参 玉葱 もやし グリンピース ほうれんそう 葉ねぎ
21	水	はんぺんフライ ポテトサラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 フルーツヨーグルト	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも コーン	はんぺん 卵 豆腐 牛乳 ヨーグルト	きゅうり 人参 えのき こまつな バナナ もも缶 キウイ	豚肉と大根のみそ煮 ツナ和え わかめスープ ★ご飯	米 こんにやく コーン	豚肉 厚揚げ ツナ缶 わかめ	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
22	木	クリーム煮 温野菜サラダ 果物 ★食パン	お茶 ご飯お焼き	パン マカロニ ごま油 じゃがいも コーン 小麦粉 パター 米	鶏肉 えび チーズ 牛乳 しらす干 卵	玉葱 人参 グリンピース カリフラワー ブロッコリー ぼんかん ねぎ	スパゲティナポリタン 野菜スープ ★ご飯	米 スパゲッティ コーン 油 じゃがいも	ハム チーズ ベーコン	玉葱 ブロッコリー 人参
23	金	豚肉のみそ焼き 野菜スープ 果物 ★ご飯	牛乳 卵サンド	米 ごま油 じゃがいも パン バター	豚肉 わかめ 牛乳 卵	キャベツ 玉葱 しめじ チンゲン菜 人参 りんご パセリ	煮魚 ごま和え みそ汁 ★ご飯	米 さとう ごま 油	鯖 油揚げ	はくさい 人参 玉葱 チンゲンツアイ
24	土	スパゲティミートソース ごまマヨネーズ和え ★ご飯	牛乳 ジャムサンドクラッカー	米 スパゲッティ 油 ごまクラッカー ジャム	牛肉 豚肉 チーズ ハム 牛乳	人参 玉葱 グリンピース キャベツ	鶏肉唐揚げ 小松菜のサラダ すまし汁 ★ご飯	米 さとう 小麦粉 油 コーン	しらす ひじき 大豆 鶏肉 わかめ	干椎茸 人参 しめじ こまつな キャベツ
26	月	肉じゃが みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 ピザトースト	米 じゃがいも しらたき 油 食パン さつまいも	牛肉 牛乳 ベーコン チーズ	玉葱 人参 いんげん だいこん しめじ ねぎ りんご ビーマン	おでん 酢の物 かきたま汁 ★ご飯	米 さといも さとう こんにやく でんぶん	鶏肉 竹輪 生揚げ しらす わかめ 卵	だいこん キャベツ 人参 こまつな しめじ
27	火	鶏肉のトマトソース煮 ワンタンスープ 果物 ★かんたん味噌ご飯	お茶 お好み焼き	米 砂糖 ゆづまい皮 ごま油 小麦粉 油	ひじき しらす 青のり 鶏レバー 鶏肉 かつお節 豚肉 卵	玉葱 トマト ねぎ はくさい 人参 みかん	カレー 温野菜サラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター コーン さとう	牛肉 牛乳	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
28	水	豆腐ハンバーグ 付け合せ みそ汁 ★ご飯	お茶 フルーツコーンフレーク	米 でんぶん 砂糖 油 コーンフレーク レーズン	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ	玉葱 ブロッコリー トマト えのき チンゲン菜 ねぎ バナナ	みそ煮こみうどん 小松菜のさつと煮 ★ご飯	米 うどん さといも さとう	豚肉 油揚げ わかめ さつと揚げ	人参 ごぼう ねぎ こまつな えのき

しっかりと食べて じょうぶな からだ
てあらい ぴかぴか しょくじのまえに