



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
1 15 29	土	シーフードスパゲティ バナナ	豆乳 せんべい7g	りんごジュース カステラ	豆乳・ベーコン・いか・えび・ あさり水煮(缶)・粉チーズ・ コンソメ	せんべい・スパゲティ・植 物油・カステラ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・バ ナナ・りんごジュース	
3 17	月	麦ごはん ハンバーグ ゆでブロッコリー きのこ豆乳のコンソープ	牛乳 チーズ10g	スキムミルク 鬼まんじゅう(3日) クッキー(17日)	牛乳・プロセスチーズ・牛ひき 肉・豚ひき肉・鶏卵・豆乳・ 鳥がらだし・脱脂粉乳・だ いず	精白米・麦・植物油・パン 粉・小麦粉・砂糖(三温 糖)・かたくり粉・メープルシ ロップ	たまねぎ・トマケチャップ・ブ ロccoli・コーンクリーム(缶)・コー ンホール(缶)・エリンギ・しめじ・ にんじん・パセリ	牛乳・りんご
4 18	火	麦ごはん 清汁(白玉ふ・えのきたけ) 魚のごまみそ焼き サラダ菜 新☆五目きんぴら	牛乳 バナナ75g	スキムミルク いちご クラッカー	牛乳・煮干しだし・白身魚 みそ・豚肉・高野豆腐・ 脱脂粉乳	精白米・麦・白玉ふ・すり ごま・植物油・砂糖(三温 糖)・クラッカー	バナナ・えのきたけ・青ねぎ・サ ラダ菜・にんじん・ごぼう・切 干だいこん・すじなしいんげ ん・いちご	牛乳・クッキー
5 19	水	麦ごはん 鶏肉の甘辛煮 ソテー(キャベツ) 厚揚げとさといものみそ汁	牛乳 みかん70g	スキムミルク 米粉のにんじんおやき	牛乳・鶏肉・厚揚げ・塩わ かめ・煮干しだし・みそ・ 麦みそ・脱脂粉乳・豆乳・ 寒天	精白米・麦・植物油・砂糖 (三温糖)・片栗粉・さとい も・グラニュー糖・水あめ・米 粉	みかん・キャベツ・コーンホール (缶)・にんじん・青ねぎ・干 しぶどう	豆乳・米粉パン
6 20	木	麦ごはん 鮭と青菜のオイスターソース炒め 中華スープ	牛乳 キウイフルーツ50g	豆乳 スイートポテト	牛乳・鮭・鶏ひき肉・煮干 しだし・豆乳・脱脂粉乳・ 鶏卵	精白米・麦・植物油・砂糖 (三温糖)・ごま油・片栗 粉・さつまいも・マーガリン	キウイフルーツ・たまねぎ・チンゲン サイ・もやし・にんじん・にんにく・ えのきたけ・しめじ・青ねぎ・ 乾しいたけ・しょうが	牛乳・パイン(缶)
7 21	金	コッペパン 野菜スープ 豆腐とチーズの卵焼き レタス ひじきのマリネ	牛乳 ウエハース7g	スキムミルク ココアゼリー	牛乳・鳥がらだし・鶏卵・木 綿豆腐・プロセスチーズ・鶏肉 ささみ・ひじき・脱脂粉乳・ 寒天	ウエハース・コッペパン・じゃが いも・植物油・砂糖(三温 糖)	たまねぎ・パセリ・にんじん・ トマケチャップ・レタス・だいこ ん・きゅうり・バナナ	牛乳・もも(缶)
8 22	土	肉うどん ヨーグルト	豆乳 りんご40g	りんごジュース ぼんかん ビスケット	豆乳・鶏卵・牛肉・かつお 昆布だし・含脂加糖ヨーグル ト	干しうどん・植物油・砂糖 (三温糖)・ビスケット	りんご・たまねぎ・にんじ ん・青ねぎ・ぼんかん・りん ごジュース	
10	月	麦ごはん シーフードカレー スイートポテトサラダ	牛乳 せんべい7g	スキムミルク チーズケーキ	牛乳・えび・あさり水煮 (缶)・いか・脱脂粉乳・鶏 卵・クリームチーズ	せんべい・精白米・麦・じゃが いも・植物油・カールウ・さつま いも・マヨネーズ・砂糖(三温 糖)・無塩バター・ホットケーキミッ ク	たまねぎ・にんじん・グリン ピース・コーンホール(缶)・キャ ベツ・きゅうり・レモン	牛乳・バナナ
12 26	水	食パン パイベース ほうれん草と卵のベーコンソテー	牛乳 パインアップル(缶)30g	飲むヨーグルト 米粉のきな粉クッキー	牛乳・鯛・いか・コンソメ・鶏 卵・ベーコン・トリングヨーグルト・ きな粉・豆乳	食パン・じゃがいも・オリーブ 油・砂糖(三温糖)・植物 油・米粉	パインアップル(缶)・トマト・たま ねぎ・にんにく・パセリ・ほう れんそう・にんじん	牛乳・みかん
13	木	しらすごはん 大豆と豚肉の黒酢煮 白菜のスープ	牛乳 ウエハース7g	スキムミルク フルーツサンド	牛乳・しらす干し・豚肉・大 豆・鳥がらだし・脱脂粉乳・ 生クリーム(植物性)	ウエハース・精白米・麦・植 物油・砂糖(三温糖)・ロー ルパン	にんじん・ごぼう・根深ね ぎ・さやいんげん・しょう が・白菜・たまねぎ・えのき たけ・バナナ・もも(缶)	牛乳・サブレ
14 28	金	麦ごはん カレー煮 こまつなとひじきの和え物 清汁(えのきたけ・わかめ)	牛乳 りんご40g	豆乳 ドーナツ	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・鳥 がらだし・ひじき・塩わか め・かつお・昆布だし・豆 乳・鶏卵	精白米・麦・じゃがいも・ 植物油・カールウ・すりご ま・ごま油・小麦粉・砂糖 (三温糖)・揚げ油・粉糖	りんご・たまねぎ・にんじん・さ やいんげん・トマケチャップ・こま つな・きゅうり・コーンホール(缶)・ えのきたけ	牛乳・ゼリー
25	火	麦ごはん 清汁 チキンチャップ サラダ菜 かぼちゃとさつま芋のサラダ	牛乳 いちご30g	スキムミルク プリン	牛乳・塩わかめ・煮干しだ し・鶏肉・コンソメ・まぐろ油 漬(缶)・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・さつま芋・マ ヨネーズ・砂糖(三温糖)・マー ガリン	いちご・生しいたけ・青ね ぎ・たまねぎ・トマケチャップ・ サラダ菜・かぼちゃ・コーンホ ール(缶)・きゅうり・にんじん	牛乳・パイ

✽立食パーティー・お誕生日会✽

27	木	おにぎり(ゆかり・鮭) サンドイッチ(ジャム・コーンマヨ) エビフライ・フライドポテト タンドリーチキン・マカロニグラタン ブロッコリーとりんごのサラダ コンソープ フルーツの盛り合わせ	牛乳 ウエハース7g	りんごジュース ハートのプリン	牛乳・えび・鶏卵・鶏肉・豆 乳・脱脂粉乳・鶏がらだし の素・粉チーズ・生クリーム (植物性)・寒天	ウエハース・精白米・麦・食パ ン・いちごジャム・マーガリン・マ ヨネーズ・小麦粉・パン粉・揚 げ油・じゃがいも・マカロニ・ バター・砂糖(三温糖)・ゼ リー	しょうが・にんにく・トマケ チャップ・レモン汁・たまねぎ・ にんじん・しめじ・グリンピー ス・ブロッコリー・りんご・コー ンホール(缶)・いちご・オレンジ・ りんごジュース	牛乳・サブレ
----	---	---	---------------	--------------------	--	---	---	--------

節分

季節の変わり目に出ると言われてき
た邪気(鬼)を、立春の前日に豆まき
をして邪気払いをします。「鬼は
外!福は内!」と、自分の心の中に
住んでいる鬼を追い出して、福を呼
び込むという意味があります。

大豆には

豆まきの際に使用する大豆は「畑
の肉」とも言われ、たんぱく質を
豊富に含んでいます。様々な食品
に加工され日々の食生活に利用さ
れています。みそ・醤油・豆腐など
の大豆製品は日本人の食卓には欠
かせない食べ物です。節分の豆ま
きをきっかけに大豆製品を知り、
積極的に取り入れましょう!

味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。
秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒
い時期に柔らかく煮て麴と混ぜて味噌を仕
込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、
季節の温度など、さまざまな要素で味が
違ってできます。麴は主に「米麴」「麦麴」
「豆麴」と3種類あり、地方によってこの
麴を使い分け、味噌を仕込みます。昔から
味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱ
く源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはん
に、とても適したもののなのです。