



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	月	麦ごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ レモン酢和え(しらす干し)	牛乳 りんご40g	豆乳 肉万十	牛乳・煮干しだし・合わせ 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・三温 糖・じゃが芋・ホットケーキミ ックス	りんご・人参・玉葱・青ネ ギ・白菜・乾椎茸・グリーン ピース・きゅうり・みかん(缶)・レ モン	牛乳・ウエハース
2	火	麦ごはん 魚のパン粉焼き 人参のグラッセ 具だくさんみそ汁	牛乳 桃(缶)30g	飲むヨーグルト 鬼さんケーキ(2日) ひじきのココロ揚げ (16日)	牛乳・白身魚・鶏卵・粉チ ーズ・厚揚げ・煮干しだし・合 わせみそ・ドリンクヨーグルト・ ひじき・大豆・生クリーム	精白米・麦・パン粉・マーガ リン・バター・さつまいも・三温 糖・小麦粉・揚げ油・カステラ	桃(缶)・パセリ・人参・キャ ベツ・玉葱・もやし・青ネギ	牛乳・ゼリー
3	水	コッペパン ローストチキン ゆでブロッコリー 南瓜スープ	牛乳 バナナ75g	スキムミルク みかん(70g) クラッカー(10g)	牛乳・鶏肉・ベーコン・鳥がら だし・脱脂粉乳	コッペパン・植物油・バター・小 麦粉・クラッカー	バナナ・ブロッコリー・南瓜・玉 葱・人参・パセリ・みかん	牛乳・クッキー
4	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 せんべい7g	スキムミルク フルーツサンド	牛乳・魚・鶏卵・木綿豆 腐・かつお・昆布だし・脱 脂粉乳・生クリーム	せんべい・精白米・麦・小 麦粉・揚げ油・マヨネーズ・コ ッペパン・三温糖	玉葱・パセリ・サラダ菜・小松 菜・人参・大根・バナナ・桃 (缶)	牛乳・りんご
5	金	麦ごはん ハンバーグ レタス きのこ豆乳のコンスープ	牛乳 ウエハース7g	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・三温糖	玉葱・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・人参・パセリ・いちご	豆乳・米粉パン
6	土	きつねうどん ヨーグルト	豆乳 パインアップル(缶)30 g	ぶどうジュース りんご(50g) あられ	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・三温糖・あら れ	パインアップル(缶)・乾椎茸・ 椎茸だし・ほうれん草・り んご・ぶどうジュース	
8	月	麦ごはん 清汁(えのき・わかめ) 魚のごまみそ焼き トマト 五目きんぴら	牛乳 バナナ75g	スキムミルク 米粉の人参お焼き	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・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・人 参・ごぼう・切り干し大根・ すじなしいんげん・干しぶ どう	牛乳・みかん
9	火	麦ごはん コロッケ レタス 大根のみそ汁	牛乳 せんべい7g	スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・煮干しだし・合わせ みそ・脱脂粉乳・プレーヨー グルト	せんべい・精白米・麦・ じゃが芋・小麦粉・パン粉・ 揚げ油・三温糖	玉葱・人参・レタス・大根・白 菜・青ネギ・みかん(缶)・ 黄桃(缶)	牛乳・りんご
10	水	コッペパン 野菜スープ ポークチャップ サラダ菜 南瓜とさつまいものサラダ	牛乳 チーズ10g	豆乳 ココアゼリー いちご(30g)	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	コッペパン・さつまいも・マヨネ ーズ・三温糖	人参・玉葱・パセリ・トマトケ チャップ・サラダ菜・南瓜・コー ンホール(缶)・きゅうり・いちご	牛乳・バナナ
25	木	かしわご飯 鮭と青菜のオイスターソース炒め 卵とわかめの清汁	牛乳 みかん70g	スキムミルク マーラーカオ	牛乳・鶏肉・鮭・鶏卵・塩 わかめ・かつお・昆布だ し・脱脂粉乳・コンデンスミルク	精白米・麦・植物油・三温 糖・小麦粉・黒砂糖	みかん・人参・ごぼう・玉 葱・チンゲン菜・もやし・にん にく・えのきたけ・青ネギ	牛乳・クラッカー
12	金	麦ごはん カレー煮(大豆入り) 小松菜とひじきの和え物	牛乳 りんご40g	スキムミルク チーズケーキ	牛乳・豚肉・大豆・脱脂粉 乳・鳥がらだし・ひじき・鶏 卵・クリームチーズ	精白米・麦・じゃが芋・植 物油・カレーウ・すりごま・ ごま油・三温糖・無塩バ ター・ホットケーキミックス	りんご・玉葱・人参・さやい んげん・トマトケチャップ・小松 菜・きゅうり・レモン	牛乳・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50g	ぶどうジュース 丸ボーロ	豆乳・まぐろ油漬(缶)・コン ソメ	スパゲティ・植物油・丸ホーロ	キウイフルーツ・玉葱・人参・ト マトホールカット(缶)・しめじ・ピー マン・バナナ・ぶどうジュース	
♡誕生会・立食パーティー♡								
24	水	おにぎり(鮭・わかめ) サンドイッチ(いちごジャム) ミニハンバーグ・鶏の唐揚げ スマイルポテト・タコスウインナー りんごとキャベツのコールスロー 野菜スープ・いちご・バナナ	牛乳 チーズ10g	りんごジュース 白桃ゼリー クッキー	牛乳・鶏肉・プロセスチーズ・ 牛ひき肉・豚ひき肉・鶏 卵・煮干しだし・ウインナーソ ース・寒天・鮭・わかめ	精白米・マーガリン・片栗粉・ 揚げ油・食パン・苺ジャム・ 三温糖・バター・植物油・パ ン粉・じゃが芋・クッキー・缶詰 シロップ・マヨネーズ	人参・玉葱・トマトケチャップ・ 生姜・きゅうり・キャベツ・りん ご・パセリ・白菜・コーンホ ール(缶)・いちご・バナナ・りんご ジュース・白桃(缶)	牛乳・せんべい

## 節分

節分は立春の前日のことを指し、今年**は2月2日**です。  
節分には豆まきなど様々な邪気払い行事が行われました。  
節分の食べ物にも邪気払いや、福を呼ぶ願いを込めたもの  
がいろいろあります。  
鬼は、いわしのにおいと柊のトゲが苦手とされていて、節  
分には柊に焼いたいわしの頭を刺した「焼嗅(やいかかし)」  
を玄関先に飾る風習があります。  
これは、鬼(災い)が入ってこないようにするおまじないです。  
これにちなんで、いわし料理を食べる風習もあります。

## 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混ぜて味噌を仕  
込みます。味噌は仕込む大豆や麹の種類、  
季節の温度など、さまざまな要素で味が  
違ってできます。麹は主に「米麹」「麦麹」  
「豆麹」と3種類あり、地方によってこの  
麹を使い分け、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。

## 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高  
めること、身体をあたためることが大切で  
す。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バ  
ランスの良い食事をとることが風邪の予防  
になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、  
うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、  
シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タ  
マネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・  
ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

※延長おやつは数量に限りがあるので、変更になる場合があります。その際はその都度報告いたします。