

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」と言う意味があり、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「鬼は外、福は内！」と豆まきをしてみてくださいはいかがですか。撒いた豆を自分の年の数だけ食べますが、乾燥大豆は喉に詰まらせないようにご注意ください。



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)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質(g)
1	木	ご飯 高野豆腐の卵とじ のつべい汁 果物	牛乳 きなこマフィン	米 麦 砂糖 里芋 でんぶん 小麦粉 はちみつ 油 あられ	高野豆腐 ツナ缶 卵 鶏肉 牛乳 きな粉 スキムミルク	玉葱 人参 小松菜 大根 干椎茸 ねぎ ぼんかん	お茶 あられ	633	28.2	19.4
2	金	ご飯 味噌おでん おかか和え 果物	牛乳 儀助煮	米 麦 里芋 こんにやく 砂糖 小麦粉 油 キザラ	鶏肉 竹輪 卵 厚揚げ 昆布 牛乳 大豆 いりこ チーズ	大根 キャベツ もやし 人参 りんご	お茶 チーズ	627	30.3	19.3
3	土	焼ビーフン わかめスープ 果物	牛乳 メロンパン	ビーフン 油 ごま油 ごま あんパン ウエハース	豚肉 えび わかめ 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 もやし ピーマン チンゲン菜 みかん	お茶 ウエハース	520	20.1	13.8
5	月	ご飯 すきやき あつさりスープ 果物	牛乳 コーンパンケーキ	米 麦しらすきビスケット キザラ 小麦粉 コーン缶 バター はちみつ 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 水菜 いよかん	お茶 ビスケット	538	18.2	14.8
6	火	ご飯 魚のチーズピカタ ひじきいため煮 みそ汁	お茶 みたらし団子	米 麦 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 豆腐 牛乳	パセリ 人参 いんげん かぼちゃ 玉葱 パナナ	牛乳 果物	592	23.2	13.9
7	水	ご飯 鯖みそ煮 ごま和え 村雲汁	牛乳 大学芋	米 麦 砂糖 ごま でんぶん さつま芋 油 ウエハース	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	お茶 ウエハース	636	26.5	20.9
8	木	かしわごはん かきたま汁 鮭のサワソース焼き 果物	クリームケーキ ココアミルク	米 スポンジケーキ 砂糖 あられ	鶏肉 油揚げ 鮭 ヨーグルト	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	お茶 あられ	744	33.8	24.5
9	金	ご飯 ちくわの磯辺揚げ れんこんきんぴら みそ汁	牛乳 栄養チヂミ	米 麦 小麦粉 油 砂糖 ごま 麩 ポーロ じゃがいも でんぶん	ちくわ 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	お茶 ポーロ	572	22.5	14.6
10	土	クリームスープパグティ コールスロー	牛乳 ふかしいも	スパゲッティ 小麦粉 バター さつまいも あられ	えび ベーコン スキムミルク 牛乳	人参 玉葱 しめじ ほうれん草 キャベツ きゅうり	お茶 あられ	527	20.9	15.4
13	火	ロールパン スパゲティミートソース ごまマヨネーズ和え 果物	牛乳 バナナケーキ	パン スパゲッティ 油 ごま 小麦粉 砂糖 バ ター	牛肉 豚肉 チーズ ハム 牛乳 スキムミ ルク 卵	人参 玉葱 グリンピース キャベツ バナナ	お茶 チーズ	529	19.7	20.7
14	水	ご飯 冬野菜のカレー ほうれん草サラダ 果物	牛乳 ポップコーン(ココ ア)	米 麦じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター はちみつ コーン缶 ポップコー ン油	鶏肉 牛乳	大根 ブロッコリー 蓮根 玉葱 人参 しめじ にんに く りんご ほうれん草 いよか ん	お茶 クラッカー	619	16	19.6
15	木	食パン ハヤシチュー ヨーグルトサラダ	牛乳 【クッキング】	パン じゃがいも 油 小麦粉 バター レーズン 砂糖	牛肉 ヨーグルト 牛乳 卵	にんにく 玉葱 人参 グリンピース みかん きゅうり パナナ りんご	お茶 果物	618	17.9	20.6
16	金	ご飯 カレー麻婆 拌三条 果物	牛乳 ジャムサンド	米 麦 コーン缶 油 でんぶん 春雨 砂糖 ごま油 白玉粉 かりんとう	高野豆腐 牛肉 豚肉 ハム 卵 あずき 豆腐 牛乳	玉葱 ピーマン 人参 にんにく きゅうり みかん	牛乳 かりんとう	569	19.1	12.6
17	土	ご飯 焼きそば 果物	牛乳 チーズ クラッカー	米 麦 中華めん 油 ごま油 でんぶん クラ ッカー 小麦粉 砂糖 バター	豚肉 かつお節 青のり かまぼこ 牛乳 チーズ スキムミルク 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	お茶 チーズ	637	21.5	14.7
19	月	ご飯 ツナとコーンオムレツ あつさり納豆 白菜豆乳スープ	お茶 おしるこ	米 麦 コーン缶 油 砂糖 クラッカー レーズン ポーロ	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	お茶 ポーロ	649	23.9	25.2
20	火	ご飯 豚肉のみそ焼き 野菜スープ 果物	牛乳 卵サンド	米 麦 ごま油 じゃがいも パン バター クラッカー	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	お茶 クラッカー	631	25.3	20.2
21	水	ご飯 はんぺんフライ ポテトサラダ みそ汁	牛乳 フルーツヨーグルト	米 麦 小麦粉 パン粉 油 せんべい じゃがいも コーン缶	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 パナナ もも缶 キウイ	お茶 せんべい	611	20.3	19.4
22	木	食パン クリーム煮 温野菜サラダ 果物	お茶 ご飯お焼き	パン マカロニ ごま油 じゃがいも コーン缶 小麦粉 バター 米	鶏肉 えび チーズ スキムミルク 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 りんご	牛乳 果物	565	24.6	17.7
23	金	ご飯 厚揚げの中華煮 春雨スープ 果物	牛乳 しらすトースト	米 麦 油 砂糖 ごま油 でんぶん 春雨 パン せんべい	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	お茶 せんべい	646	23.3	22.3
24	土	ご飯 カレー 果物	牛乳 ジャムサンドクラ ッカー	米 麦 じゃがいも ク ラッカー 油	牛肉 牛乳	玉葱 人参 グリンピース バナナ	お茶 せんべい			
26	月	ご飯 豆腐ハンバーグ 付け合せ みそ汁	お茶 フルーツコーンフレ ーク	米 麦 でんぶん 砂糖 油 コーンフレ ーク レーズン クラッカー	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ 牛乳	玉葱 ブロッコリー トマト えのき チンゲン菜 ねぎ パナナ	お茶 クラッカー	580	23.2	16.6
27	火	かんたん味噌飯 鶏肉のトマトソース煮 ワンタンスープ 果物	お茶 お好み焼き	米 麦 砂糖 しゅうまい皮 ごま油 小麦粉 油 ビスケット	ひじき しらす 青のり 鶏レバー 鶏肉 牛乳 かつお節 豚肉 卵	玉葱 トマト ねぎ にんにく はくさい 人参 みかん	牛乳 ビスケット	538	22.1	11.7
28	水	ご飯 肉じゃが みそ汁 果物	牛乳 ピザトースト	米 麦 じゃがいも しらすき 油 キザラパン さつまいも ウエハース	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 ピーマン	お茶 ウエハース	669	21.5	17.6