

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ
2	月	プルコギ丼	米 十六穀/牛肉 豚肉 春雨 筍 玉ねぎ 人参 サリナス 青梗菜	★芋スティック	さつま芋 きなこ 砂糖	シガービス
		ほうれん草のおひたし	にんにく 生姜 ごま油 プルコギのタレ/ほうれん草 人参 うす揚げ			
		わかめスープ	めんつゆ/わかめ 豆腐 キャベツ えのき 鶏ガラ粉			
3	火	チキン南蛮	米/鶏肉 薄力粉 卵 酢 玉ねぎ 青のり マヨネーズ/ブロッコリー キャベツ	★鬼ケーキ	メーブルマフィン 生クリーム とんがりコーン	星たべよ
		ブロッコリーのごま和え	人参 すりごま/ベーコン 大根 人参 えのき コーン 中華の素			
		中華スープ				
4	水	芋煮風味噌煮	米/里芋 豚肉 豆腐 じゃが芋 糸こんにゃく 人参 ごぼう しめじ 長ネギ	ヨーグルト源氏パイ		ベジタブル
		もずくの酢の物	生姜 味噌/もずく きゅうり 大根 カニ棒 コーン 酢/みかん			
		みかん				
5	木	アジのトマトチーズ焼き	米/アジ オリーブオイル にんにく 玉ねぎ ケチャップ チーズ パセリ/	ミルクパン		卵ボーロ
		ドレッシングサラダ	キャベツ きゅうり パプリカ(赤、黄) ベーコン ゴマドレ/なめこ うす揚げ			
		なめこの味噌汁	人参 大根 白菜 小ねぎ 味噌			
6	金	豆腐の落とし揚げ	米 麦/豆腐 鶏ひき肉 ひじき 枝豆 人参 玉ねぎ えび 卵 小ねぎ 片栗粉/大根	★鮭と枝豆のおにぎり	米 鮭フレーク 枝豆 ひろし	アンパンマン煎餅
		大根のツナサラダ	きゅうり 人参 シーチキン 酢/人参 ほうれん草 えのき			
		すまし汁				
青葉：保育参観		ナポリタン	米/スパ麺 玉ねぎ ピーマン しめじ ベーコン トマト缶 ケチャップ コンソメ粉	たべっこどうぶつ		ムーンライト
7	土	コンソメスープ	粉チーズ/人参 玉ねぎ キャベツ コンソメ			
		混ぜ込みわかめ				
		9	月	鶏飯	米 十六穀/鶏ガラ 鶏ガラ粉 チキン水煮 たくあん 椎茸 卵 小ねぎ のり	★人参ケーキ
青菜のしらす和え	/ほうれん草 キャベツ 人参 しらす 鰹節/黄桃					
桃						
10	火	豚肉のアングレース風	米/豚肉 生姜 ウスターソース パン粉/じゃが芋 人参 きゅうり コーン	ココナッツサブレ		ビスコ
		ポテトサラダ	マヨネーズ/厚揚げ 大根 人参 玉ねぎ 小ねぎ 味噌			
		厚揚げの味噌汁				
11	水	建国記念の日				
12	木	さばの竜田揚げ	米/さば 生姜 にんにく 片栗粉 米粉/春雨 人参 きゅうり キャベツ ハム	ヤクルトあずきパン		ぱりんこ煎餅
		春雨サラダ	鶏ガラ粉 酢 ごま油/わかめ しめじ 人参			
		すまし汁				
13	金	豆腐のふわふわ煮	米 麦/豆腐 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 椎茸 白菜 深ねぎ かまぼこ 小ねぎ	★バレンタインクッキー	薄力粉 砂糖 バター 牛乳 豆乳 純ココア	ベジたべる
		ひじきのマヨサラダ	片栗粉/ひじき きゅうり 人参 切干大根 小松菜 コーン ちくわ マヨネーズ			
		豆乳担々麺	米/ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく めんつゆ 味噌 なりごま 豆乳			
14	土	白菜の浅漬け	豚肉 ごま油 ほうれん草 人参 小ねぎ/白菜 人参 鰹節 浅漬けの素	さやえんどう		アンパンマンビスケット
		ふりかけ	/ふりかけ			
		ハヤシライス				
16	月	青菜のなめ茸和え	米 十六穀/豚肉 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ ハヤシルウ/ほうれん草	★フルーチェ	フルーチェの素 牛乳	とんがりコーン
		コンソメスープ	小松菜 キャベツ 人参 なめ茸 鰹節/ブロッコリー コーン 玉ねぎ ベーコン コンソメ			
		☆お子様ランチ☆				
17	火	のり塩から揚げ	米/鶏肉 にんにく 生姜 青のり 鶏ガラ粉 ごま油 片栗粉/スパ麺 キャベツ	いちごケーキ		シガービス
		青さ汁 オレンジ	きゅうり 人参 ハム マヨネーズ/グリーンリーフ ブロッコリー トマト ウィナー/青のり 豆腐 人参 小ねぎ/混ぜ込みわかめ/オレンジ 果物ゼリー			
		天津あんかけ卵				
18	水	ナムル	米/卵 玉ねぎ 椎茸 カニ棒 小ねぎ 鶏ガラ粉 酢 ケチャップ 片栗粉/	★ポップコーン	ポップコーン豆 塩	星たべよ
		大根の味噌汁	ほうれん草 サリナス きゅうり 人参 ベーコン 鶏ガラ 酢 ごま油/大根			
		大根の味噌汁	人参 えのき 小ねぎ 味噌			
19	木	鮭のコーンマヨ焼き	米/鮭 コーン マヨネーズ/ちくわ 切干大根 きゅうり 人参 酢 ごま油/大根	ミニパンケーキ		ベジタブル
		ちくわのさっぱりサラダ	人参 えのき 小ねぎ			
		すまし汁				
20	金	切干大根の煮物	米 麦/鶏肉 切干大根 大根 人参 じゃが芋 椎茸 ごぼう ひじき 小ねぎ	★しらすとひろしのおにぎり	米 ひろし しらす	卵ボーロ
		卵サラダ	/卵 人参 きゅうり コーン ブロッコリー ちくわ ゴマドレ			
21	土	わかめうどん	米/うどん麺 だし昆布 いりこ わかめ かまぼこ 揚げ玉 小ねぎ ほうれん草/大根	アスパラガスビス		アンパンマン煎餅
		大根の浅漬け	きゅうり 人参 浅漬けの素/豚肉 しいたけ 筍 ごま油 味噌			
		豚味噌	にんにく			
23	月	天皇誕生日				
24	火	豚肉の生姜焼き	米/豚肉 玉ねぎ 生姜/ごぼう 人参 きゅうり ベーコン 酢 ごま マヨネーズ/春雨	プリンおにぎり煎餅		ムーンライト
		ごぼうサラダ	人参 えのき 青梗菜 ハム 鶏ガラ粉			
		春雨スープ				
25	水	かぼちゃのそぼろ煮	米/豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 椎茸/人参 ほうれん草 白菜 豆腐 糸こんにゃく	★ナゲット	ナゲット ケチャップ	えびせん
		白和え	味噌/バナナ			
		バナナ				
26	木	白身魚の野菜あんかけ	米/白身魚 米粉 人参 玉ねぎ ピーマン えのき 片栗粉/キャベツ	ツイストドーナツ		ぱりんこ煎餅
		チーズサラダ	きゅうり 人参 コーン チーズ マヨネーズ/わかめ 豆腐 大根 しめじ 鶏ガラ粉			
		わかめスープ				
27	金	マカロニグラタン	米 麦/鶏肉 マカロニ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン ホワイトソース 牛乳	★豆乳くずもち	豆乳 片栗粉 砂糖 きな粉	ビスコ
		コンソメスープ	バター コンソメ チーズ パン粉 パセリ/人参 キャベツ えのき コンソメ/パイン			
		パイン				
28	土	焼きそば	米/油めん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ サリナス 人参 ちくわ ニラ 焼きそばソース	オレンジチョイス		アンパンマンビスケット
		中華コーンクリームスープ	青のり/卵 玉ねぎ 人参 小ねぎ コーンクリーム 中華の素 片栗粉/ふりかけ			
		ふりかけ				

節分

豆をまくことで悪いものを追い出し、「一年間健康に過ごせますように」と願う日です。

≪恵方巻〜今年の方角は**南南東**≫

恵方巻には縁や福が巻かれているとされ、それらが途切れないように丸ごと食べるのがポイントです。

願い事を思い描きながら食べましょう。

※子どもたちが恵方巻を食べる際は目を離さないように注意しましょう。

今月の食育活動

2/3(火) 以上児クラス

メーブルマフィン、ホイップクリーム、チョコペン、とんがりコーンを使用して「**鬼ケーキ**」を作ります。

〈豚味噌〉

- ・豚ミンチ 450 g
- ・椎茸 80 g
- ・水煮たけのこ 80 g
- ・ごま油 10cc
- ・にんにく 8 g
- ・みりん 50cc
- ・砂糖 60 g
- ・味噌 80 g
- ・濃口醤油 10cc

〈作り方〉

- ①椎茸・たけのこをみじん切りにする。
- ②鍋にごま油を敷き、にんにく・豚ミンチ・①を炒める。
- ③調味料を入れ、水分が無くなるまで煮込む。

月：雑穀ごはん、金：麦ごはん

未満児クラスは白ごはんを提供します。

★は手作りおやつです。