



*このほかに0、1歳児は午前中に牛乳などのおやつがあります
*献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

今月の予定
2日(金)節分の会(豆まき)

日	曜	主食	副食		おやつ	主な材料	
			おかず	汁物			
1	15	木	玄米入りごはん	筑前煮(福岡県郷土料理) あちゃら漬	なめこと豆腐の味噌汁	△◇◆○● ブラウニー ●牛乳	七分米・玄米・鶏肉・筍・にんじん・ごぼう・里芋・こんにゃく・蓮根・隠元・白菜・かいわれ菜・かぶ・かぶ菜・なめこ・わけぎ・絹豆腐・玉葱・小麦粉・ココア・アーモンド・卵・バター・牛乳
2	金	◆	ちらし寿司	五目豆	△ お麩と三つ葉のお吸い物	鬼まんじゅう ●牛乳	七分米・干し椎茸・蓮根・卵・えび・鮭・大豆・鶏肉・たけのこ・人参・こんにゃく・いんげん・焼き麩・糸三つ葉・えのき茸・昆布・豆乳・米粉・さつまいも・きび糖・サラダ油・食塩・牛乳
3	17	土	ごはん	ポークチャップ △マカロニサラダ	かぶと薩摩芋のスープ	菓子・果物 ●牛乳	七分米・豚肉・にんじん・玉ねぎ・しめじ・エリンギ・きび糖・ケチャップ・中濃ソース・マカロニ・きゅうり・レタス・かぶ・ノンエッグマヨネーズ・さつまいも・昆布・いちご・牛乳
5	19	月	ふりかけごはん	鮭の味噌漬焼き 切り干し大根の煮物	小松菜と舞茸の味噌汁	大学芋 ●牛乳	七分米・かつお節・白ごま・鮭・塩麴・味噌・切り干し大根・人参・油揚げ・干し椎茸・隠元・豚肉・小松菜・舞茸・玉ねぎ・さつまいも・黒ごま・上白糖・黒砂糖・しょうゆ・本みりん
6	20	火	○△● カレークリームライス	フレンチサラダ	玉葱ときのこのスープ	かぶ菜と昆布の混ぜごはん ●麦茶	七分米・人参・バター・隠元・玉葱・鶏肉・マッシュルーム・エリンギ・ズッキーニ・カレー粉・小麦粉・牛乳・玉ねぎ・生クリーム・しめじ・えのき・レタス・胡瓜・パプリカ・ツナ・塩昆布・ごま
7	21	水	ごはん	里芋と鶏肉の土佐煮 きのこキャベツのおろし和え	水菜とコーンの味噌汁	△○ チーズクッキー ●牛乳	七分米・里芋・人参・こんにゃく・鶏肉・たけのこ・ごぼう・春菊・しめじ・エリンギ・えのき茸・キャベツ・もやし・大根・レモン・水菜・コーン缶・小麦粉・粉チーズ・バター・牛乳
8	22	木	ごはん	高野豆腐と豚肉のどて煮風 たたき胡瓜の生姜和え	長芋と油揚げの味噌汁	△○● ごま蒸しパン ●牛乳	七分米・長葱・豚肉・高野豆腐・人参・えのき茸・舞茸・大根・生姜・万能葱・胡瓜・わかめ・塩麴・長芋・玉葱・油揚げ・鶏肉・かいわれ菜・ホットケーキミックス・ごま・バター・牛乳
9	23	金	□◆ 五目炒飯	△ ハリハリサラダ	キャベツと春雨の胡麻スープ	△▲ 青のりトースト ●牛乳	七分米・長葱・干し椎茸・隠元・人参・筍・なると・えび・焼豚・卵・キャベツ・春雨・豚肉・ごま・玉葱・胡瓜・トマト・レタス・ワンタン・大根・食パン・マヨネーズ・コーン缶・ハム・牛乳
10	24	土	ごはん	豚肉と玉葱のにんにく炒め キャベツのレモン醤油サラダ	ニラともやしの味噌汁	菓子・果物 ●牛乳	七分米・豚肉・にんにく・玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン・エリンギ・れんこん・塩麴・にら・もやし・人参・長ねぎ・キャベツ・きゅうり・万能ねぎ・レモン汁・しょうゆ・みかん・牛乳
13	27	火	ごはん	◎鶏の南部焼き 胡瓜ともやしの甘酢サラダ	蓮根ときのこのすまし汁	△◆ 人参のパウンドケーキ ●牛乳	七分米・鶏肉・白すり胡麻・塩麴・もやし・人参・胡瓜・隠元・玉葱・キャベツ・しめじ・三つ葉・ゆず・えのき・長葱・生姜・大根・蓮根・小麦粉・卵・豆乳・ベーキングパウダー・牛乳
14	28	水	△ カレーうどん	□△竹輪の磯辺揚げ かぼちゃの煮付け		△○● バナナほうれん草ケーキ ●ミルクティ	干うどん・人参・玉葱・油揚げ・しめじ・舞茸・長葱・豚肉・隠元・カレールウ・キャベツ・竹輪・小麦粉・米粉・青海苔・南瓜・バナナ・はちみつ・バター・ほうれん草・牛乳・粉糖・紅茶葉
16	26	金 月	○ タコライス (沖縄県郷土料理)	海老とじゃが芋のサラダ	人参とマッシュルームのスープ	△◆○ お好み焼き 麦茶	七分米・豚肉・にんにく・玉葱・トマト・レタス・チーズ・海老・じゃが芋・ブロッコリー・人参・胡瓜・レモン・ほうれん草・ベーコン・小麦粉・山芋・キャベツ・卵・ソース・コーン・鰹節

◆節分◆
節分には豆を撒き、撒かれた豆を自分の年齢(数え年)の数だけ食べたりしますよね。また、自分の年の数より1つ多く食べると体が丈夫になり、風邪をひかないというならわしがあります。大豆はどこでも栽培ができ、その根が土壌に活力を与える事から力を持つ物とされていたようです。

◆お知らせ◆
2・3月の献立には、さくらグループによるリクエストメニューが入っています。保育園で今まで食べた食事の中からお昼ごはんとおやつをそれぞれ1つずつ選んでいます。子どもたちは悩みながら決めて、とても楽しみにしているようです。

※病み上がりの登園などで、普通の食事がとれない状態の時には「おかゆ」の対応をしています。必要な場合は登園時で構いませんので、クラス担当までお申し出ください。

アレルギー対応が必要な食品を使用する献立

- = 「牛乳」
- = 「乳製品」
- ◆ = 「卵」
- ▲ = 「マヨネーズ」
- △ = 「小麦粉」
- = 「ねりもの」
- ◎ = 「練り胡麻・すり胡麻」
- ◇ = 「アーモンド」
- ♣ = 「牛肉・牛エキス」