



*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
1日(金)節分の会(豆まき)

日	曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料
			お か す	汁 物		
1	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・絹さや・卵・海老・鮭・大豆・鶏肉・筍 人参・こんにゃく・隠元・麩・えのき・三つ葉・薩摩芋・米粉 豆乳・ベーキングパウダー・ごま油・牛乳
2	16 土	ごはん	鶏肉のトマトチーズ煮 フレンチサラダ	ほうれん草ときのこのスープ	果物・菓子 牛 乳	七分米・鶏肉・たまねぎ・にんじん・エリンギ・ブロッコリー チーズ・トマト缶・ニンニク・キャベツ・胡瓜・ハム・コーン トマト・えのき・舞茸・ほうれん草・苺・牛乳
4	18 月	△ ビビンバ丼	韓国風サラダ	わかめと大根のスープ	ミルクプリン ほうじ茶	七分米・豚肉・にんにく・生姜・赤味噌・甜麺醬・もやし・ほう れん草・人参・ぜんまい・白ごま・レタス・胡瓜・長葱・大根・ わかめ・えのき・鶏肉・牛乳・ゼラチン・苺・レモン・ほうじ茶
5	19 火	ごはん	蓮根とブロッコリーの煮物 豆腐サラダ	かぶとえのきの味噌汁	△素 麺 麦 茶	七分米・鶏肉・人参・蓮根・ブロッコリー・しめじ・舞茸・絹豆 腐・胡瓜・玉葱・トマト・水菜・レタス・えのき・素麺・万能葱・ 干し椎茸
6	20 水	カレークリームライス	グリーンサラダ	玉葱とほうれん草のスープ	大学芋 牛 乳	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・えんどう豆・米粉・牛乳・ワイン・生クリーム・レタ ス・ブロッコリー・胡瓜・レモン・ほうれん草・さつま芋・黒ごま
7	21 木	わかめごはん	厚揚げのそぼろ煮 キャベツと胡瓜の塩麴和え	吉野汁	△焼きそば 牛 乳	七分米・わかめ・白ごま・厚揚げ・人参・玉葱・隠元・干し椎茸 大根・豚肉・キャベツ・胡瓜・塩麴・生姜・鶏肉・しめじ・筍・長 葱・絹豆腐・万能葱・焼きそば麺・リゾット・ピーマン・牛乳
8	22 金	ごはん	鶏肉とかぶの梅あんかけ 切り干し大根と青菜の和え物	豆腐と大根の味噌汁	△◆ホットケーキ 牛 乳	七分米・鶏肉・かぶ・干し椎茸・生姜・長葱・梅干し・切り干し 大根・人参・小松菜・もやし・白ごま・油揚げ・玉葱・蓮根・万 能葱・ごぼう・豚肉・ホットケーキ粉・卵・蜂蜜・バター・牛乳
9	23 土	◆ 中華丼	もやしとピーマンの甘酢和え	白菜と鶏のスープ	果物・菓子 牛 乳	七分米・白菜・豚肉・えび・あさり・いか・人参・筍・舞茸・うず ら卵・赤ピーマン・長葱・きくらげ・ピーマン・もやし・ツナ・ 胡瓜・鶏肉・白菜・えのき・生姜・ぼんかん・牛乳
12	26 火	△ みぞれうどん	さつま芋と昆布の煮物 白菜と三つ葉のゆずポン酢和え		チキンライス 麦 茶	干うどん・大根・水菜・人参・干し椎茸・玉葱・豚肉・油揚げ・えのき・ しめじ・長葱・貝割れ菜・さつま芋・昆布・白菜・胡瓜・ツナ・三つ葉・ ゆず・七分米・鶏肉・コーン・マッシュルーム・ケチャップ・バター
13	27 水	◆ 三色ごはん	わかめと胡瓜の酢の物	かぶと豚肉の味噌汁	△かぼちゃクッキー 牛 乳	七分米・人参・隠元・卵・牛肉・豚肉・胡瓜・わかめ・しらす・大 根・かぶ・じゃが芋・玉葱・油揚げ・小麦粉・かぼちゃ・かぼち ゃの種・バター・グラニュー糖・牛乳
14	28 木	菜めし	鶏肉ときのこのさっぱり炒め 温野菜サラダ	ベーコンと白菜の味噌汁	△◇バナナブラウニー 牛 乳	七分米・かぶ・白ごま・鶏肉・塩麴・生姜・しめじ・舞茸・玉葱 赤ピーマン・蜂蜜・さつま芋・蓮根・人参・隠元・長葱・ベー コン・白菜・バナナ・小麦粉・ココア・アーモンド・豆腐・バター
15	25 金 月	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	△◆クロックムッシュ 牛 乳	七分米・長葱・豚肉・高野豆腐・人参・えのき・舞茸・大根・生 姜・赤みそ・万能葱・胡瓜・塩麴・わかめ・長芋・玉葱・油揚げ・ 貝割れ菜・食パン・ハム・スライスチーズ・卵・パセリ・牛乳

◆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るところもあります。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。年齢（数え年）の数だけ食べたりしますよね。

◆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。お昼ごはんとおやつをそれぞれ1つずつ選んでいます。「わたしはこれがいい！」ととても嬉しそうに好きなメニューを考えてくれました。

※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、ケア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

- ◆ = 「卵」
- ▲ = 「マヨネーズ」
- △ = 「小麦粉」
- = 「ねり製品」
- = 「くるみ」
- ◇ = 「アーモンド」