



日 曜	副 食 (未 満 児 11:15 / 以 上 児 11:30)	午 後 の お や つ	エ ネ ル ギ ー (以上児)	備 考	離 乳 食 (0 歳 児)
2 (月)	とり肉のアップルソース焼き レタスサラダ フルーツゼリー そうめん汁	せんべい 牛乳	568		おかゆ とり肉とにんじんの煮物 ヨーグルト やさいスープ
3 (火)	鬼さんカレー 福神漬け フルーツヨーグルト 麦茶	恵方クレープ 牛乳	607	※豆 まきの 集い	おかゆ ひき肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト 麦茶
4 (水)	赤魚の煮付け 切干大根の煮物 お楽しみデザート みそ汁 (あつあげ・えのき・わかめ)	バームクーヘン 牛乳	585		おかゆ しらすとにんじんの煮物 ヨーグルト やさいのみそ汁
5 (木)	すき焼き風煮 めかぶ納豆 マスカットゼリー みそ汁 (もやし・大根・油あげ)	りんごケーキ 牛乳	599	※	おかゆ すき焼き風煮 ヨーグルト だいごのみそ汁
6 (金)	五目野菜しょうゆラーメン だいごんの酢づけ ヨーグルト ふりかけ	たいやき 牛乳	590		おかゆ やさいうどん ヨーグルト
7 (土)	とり肉のオレンジ煮 根菜きんぴら フルーツゼリー みそ汁 (じゃがいも・たまねぎ)	せんべい やさいジュース	599		おかゆ ぶた肉とじゃがいもの煮物 ヨーグルト たまねぎのみそ汁
9 (月)	ポテトカツほうれん草グラタン パンバンジー風サラダ ヨーグルト コンソメスープ (玉ねぎ・キャベツ)	せんべい ジョア	591		おかゆ ささみともやしの煮物 ヨーグルト きゃべつのスープ
10 (火)	かれいのパン粉焼き 春雨サラダ ライチゼリー みそ汁 (とうふ・ねぎ・わかめ)	チーズドック 牛乳	596		おかゆ かれいとにんじんの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
12 (木)	タンドルー風チキン 小松菜ナムル パナナ みそ汁 (大根・しめじ・きざみこうや)	丸パン 牛乳	583		おかゆ とり肉とこまつなの煮物 パナナ だいごのみそ汁
13 (金)	ハートのコロケ マカロニサラダ フルーツ みそ汁 (とり肉・キャベツ・にんじん)	ココアお麩ラスク 牛乳	604	※	おかゆ とり肉とにんじんの煮物 ヨーグルト きゃべつのみそ汁
14 (土)	あったかそうめん 肉シュウマイ りんごゼリー ふりかけ	せんべい やさいジュース	591		おかゆ やさいうどん ヨーグルト
16 (月)	手作りハンバーグ 切干大根の中華サラダ フルーツゼリー みそ汁 (キャベツ・えのき・油あげ)	ふかし芋 牛乳	591		おかゆ ひき肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト きゃべつのみそ汁
17 (火)	たらこのいそべ焼き ひじきの五目煮 お楽しみデザート みそ汁 (とうふ・ねぎ・なめこ)	チュモッパ 牛乳	607	※	おかゆ たらとにんじんの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
18 (水)	チーズ納豆 チキンナゲット フルーツキャロットゼリー わかめスープ	せんべい 牛乳	572		おかゆ ほうれん草納豆 ヨーグルト たまねぎスープ
19 (木)	鶏ごぼううどん かぼちゃの天ぷら ヨーグルト ふりかけ	コーンフレーク 牛乳	595		おかゆ やさいうどん ヨーグルト
20 (金)	コーンクリームシチュー 水菜とじゃこのサラダ 豆乳プリン 麦茶	肉まん 牛乳	579		おかゆ とり肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
21 (土)	さけのちゃんちゃん焼き ポテトサラダ フルーツゼリー すまし汁 (白菜・しめじ)	スイートポテト やさいジュース	570		おかゆ さけときゃべつの煮物 ヨーグルト はくさいのみそ汁
24 (火)	うま塩唐揚げ わかめの酢の物 とうけるゼリー みそ汁 (小松菜・玉ねぎ・きざみこうや)	キャロットロール 牛乳	598		おかゆ とり肉とこまつなの煮物 ヨーグルト たまねぎのみそ汁
25 (水)	ハヤシライス ツナサラダ 麦茶 ★りんごゼリー★	せんべい やさいジュース	606	お誕生会	おかゆ ぶた肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
26 (木)	さばの味噌煮 切りこんぶのやわらか煮 パナナ せんべい汁	クッキー 牛乳	584		おかゆ しらすとにんじんの煮物 パナナ やさいのみそ汁
27 (金)	スパゲッティミートソース チョレギサラダ ヨーグルト コンソメスープ (チンゲン菜・コーン) ふりかけ	レーズンケーキ 牛乳	582	※	おかゆ ひき肉とにんじんの煮物 ヨーグルト ちんげんさいスープ
28 (土)	とり肉のつけ焼き もやしのごま和え ぶどうゼリー みそ汁 (とうふ・オクラ)	せんべい やさいジュース	553		おかゆ とり肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁

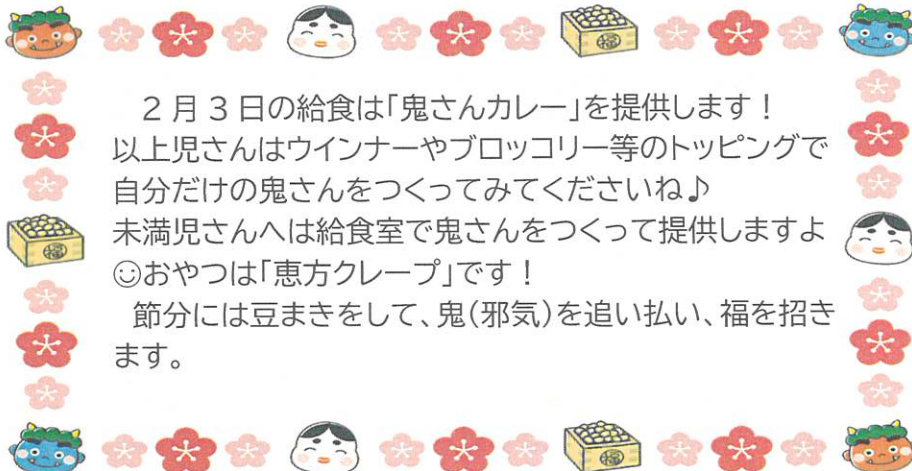
※0歳児については、月齢に応じた離乳食を作ります。未満児は完全給食(ごはん、デザートを含む)です。 ※は、手づくりおやつの日です。

※エネルギー(以上児)はごはん 110g で計算しています。

※骨なしの魚を使用していますが、まれに骨が残っていることがあります。気をつけて食べてください。



節分が過ぎると「立春」をむかえ、暦の上では春になります。しかし、1年で1番寒いのが2月です。手洗い・うがい・マスクでの予防も大切ですが、食生活から予防もしていきましょう！からだを温める食材(冬野菜や根菜類、香味野菜、たんぱく質)を毎食とり入れるように心がけると良いでしょう😊



だいずれのはなし

枝豆は成長すると大豆になる、大豆は発芽するとやしになる。大豆はとうふや納豆、みそ、しょうゆなどいろいろな食品に加工されています。大豆は畑の肉と言われるように、お肉にも匹敵する良質なたんぱく質が多く含まれています。その他にも食物繊維やカルシウムも豊富です。私たちの身近には大豆製品がたくさんあります！毎日の食事に積極的に取り入れていきたいですね！