



日	曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える	
1	木	ごはん みそ汁(白菜・にら) かれないの野菜あんかけ さつまいもと切昆布の煮物 塩もみレモン風味	麦茶 牛乳 クロックムッシュ	みそ かれない 油揚げ ハム 牛乳 チーズ	米 砂糖 片栗粉 さつまいも 食パン	白菜 にら 玉ねぎ 干しいたけ 人参 刻み昆布 きゃべつ きゅうり レモン汁	
2	金	ごはん 呉汁 麻婆豆腐 切干と水菜のサラダ	麦茶 いりこ 五平餅	大豆水煮 油揚げ みそ 豆腐 豚ひき肉 赤みそ しらす 煮干し	米 砂糖 ごま油 片栗粉 いりこま すりごま	大根 かぼちゃ しめじ 長ねぎ にら 人参 切干大根 水菜	
3	土	ごはん みそ汁(きゃべつ・白玉麩) 鶏の照り焼き 人参ときゅうりのサラダ じゃがいもと玉ねぎの炒め煮	麦茶 甘納豆蒸しパン	みそ 鶏肉	米 砂糖 サラダ油 じゃがいも 甘納豆 白玉麩 ケーキミックス	きゃべつ 生姜 人参 きゅうり 玉ねぎ	
5	月	ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 豚とごぼうのすき焼き風 大根の梅肉和え マカロニサラダ	麦茶 牛乳 しらすっちょ	みそ 豚肉 ハム しらす 牛乳	米 春雨 薄力粉 ごま油 じゃがいも 砂糖 サラダ油 オリーブ油 マカロニ	玉ねぎ わかめ ごぼう 長ねぎ 大根 梅干し きゅうり 人参 きゃべつ ヒーマン	
6	火	麦ごはん みそ汁(しめじ・人参) 松風焼き さつまいもと青菜の白和え 春雨サラダ	麦茶 牛乳 果物 どんどろけ飯	みそ 鶏ひき肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ 牛乳	米 上新粉 片栗粉 押麦 砂糖 すりごま さつまいも 春雨 ごま油 サラダ油	しめじ 人参 玉ねぎ 刻み昆布 生姜 大根 青菜 きゅうり ごぼう 干しいたけ 長ねぎ 果物	
7	水	玄米ごはん みそ汁(青菜・ベーコン) さばの照り焼き 白菜とひじきのサラダ ふうふき大根	麦茶 牛乳 人参ケーキ	ベーコン みそ さば 牛乳 卵	米 砂糖 オリーブ油 薄力粉 にんじんジャム バター 玄米	青菜 生姜 白菜 ひじき レモン汁 大根 オレンジジュース	
8	木	ごはん みそ汁(えのき・万能ねぎ) 豚と野菜のうま煮 青菜ともやしのおかか和え 人参みそ	麦茶 牛乳 シュガシュガラスク	みそ 豚肉 かつお節 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 グラニュー糖 食パン バター	えのき 万能ねぎ 人参 ごぼう ブロッコリー 青菜 もやし	
9	金	ドライカレー ポトフ風スープ きのこの和風サラダ	麦茶 牛乳 梅にゆうめん	豚ひき肉 かつお節 ささみ ウインナー 牛乳	米 サラダ油 じゃがいも 砂糖 黍麹	人参 玉ねぎ セロリ にんにく トマト缶 きゃべつ かつお エリンギ しめじ えのき きゅうり 海苔 レモン汁 梅干し ブロッコリー	
10	土	ごはん みそ汁(かぶ・じゃがいも) 豚の生姜焼き きゃべつサラダ しめじと青菜の和え物	麦茶 いりこ 塩こんぶおにぎり	みそ 煮干し 豚肉	米 じゃがいも サラダ油 オリーブ油 砂糖	かぶ 生姜 きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ 青菜 しめじ 塩昆布 海苔	
12	月	<b>振替休日</b>					
13	火	麦ごはん みそ汁(もやし・しめじ) 鮭のごまみそ焼き ブロッコリーと豆腐の炒め物 大根サラダ	麦茶 牛乳 レモンクッキー	みそ 鮭 豆腐 牛乳	米 砂糖 すりごま ごま油 サラダ油 薄力粉 バター 押麦	もやし しめじ ブロッコリー 大根 きゅうり 人参 コーン缶 レモン汁	
14	水	玄米ごはん みそ汁(きゃべつ・長ねぎ) 鶏の治部煮 五目ひたし 玉ねぎドレッシングサラダ	麦茶 牛乳 チョコチップスコーン	みそ 鶏肉 しらす 牛乳	米 サラダ油 砂糖 薄力粉 チョコチップ バター 玄米	きゃべつ 長ねぎ 人参 大根 干しいたけ 白菜 もやし 青菜 きゅうり コーン缶 玉ねぎ	
15	木	ごはん みそ汁(白菜・にら) かれないの野菜あんかけ さつまいもと切昆布の煮物 塩もみレモン風味	麦茶 牛乳 クロックムッシュ	みそ かれない 油揚げ ハム 牛乳 チーズ	米 砂糖 片栗粉 さつまいも 食パン	白菜 にら 玉ねぎ 干しいたけ 人参 刻み昆布 きゃべつ きゅうり レモン汁	
16	金	ごはん 呉汁 麻婆豆腐 切干と水菜のサラダ	麦茶 いりこ 五平餅	大豆水煮 油揚げ みそ 豆腐 豚ひき肉 赤みそ しらす 煮干し	米 砂糖 ごま油 片栗粉 いりこま すりごま	大根 かぼちゃ しめじ 長ねぎ にら 人参 切干大根 水菜	
17	土	ごはん みそ汁(きゃべつ・白玉麩) 鶏の照り焼き 人参ときゅうりのサラダ じゃがいもと玉ねぎの炒め煮	麦茶 甘納豆蒸しパン	みそ 鶏肉	米 砂糖 サラダ油 じゃがいも ケーキミックス 白玉麩 ケーキミックス	きゃべつ 生姜 人参 きゅうり 玉ねぎ	
19	月	ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 豚とごぼうのすき焼き風 大根の梅肉和え マカロニサラダ	麦茶 牛乳 しらすっちょ	みそ 豚肉 ハム しらす 牛乳	米 春雨 薄力粉 ごま油 じゃがいも 砂糖 サラダ油 オリーブ油 マカロニ	玉ねぎ わかめ ごぼう 長ねぎ 大根 梅干し きゅうり 人参 きゃべつ ヒーマン	
20	火	麦ごはん みそ汁(しめじ・人参) 松風焼き さつまいもと青菜の白和え 春雨サラダ	麦茶 牛乳 果物 どんどろけ飯	みそ 鶏ひき肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ 牛乳	米 上新粉 片栗粉 押麦 砂糖 すりごま さつまいも 春雨 ごま油 サラダ油	しめじ 人参 玉ねぎ 刻み昆布 生姜 大根 青菜 きゅうり ごぼう 干しいたけ 長ねぎ 果物	
21	水	玄米ごはん みそ汁(青菜・ベーコン) さばの照り焼き 白菜とひじきのサラダ ふうふき大根	麦茶 牛乳 人参ケーキ	ベーコン みそ さば 牛乳 卵	米 砂糖 オリーブ油 薄力粉 にんじんジャム バター 玄米	青菜 生姜 白菜 ひじき レモン汁 大根 オレンジジュース	
22	木	ごはん みそ汁(えのき・万能ねぎ) 豚と野菜のうま煮 青菜ともやしのおかか和え 人参みそ	麦茶 牛乳 シュガシュガラスク	みそ 豚肉 かつお節 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 グラニュー糖 食パン バター	えのき 万能ねぎ 人参 ごぼう ブロッコリー 青菜 もやし	
23	金	<b>天皇誕生日</b>					
24	土	ごはん みそ汁(かぶ・じゃがいも) 豚の生姜焼き きゃべつサラダ しめじと青菜の和え物	麦茶 いりこ 塩こんぶおにぎり	みそ 煮干し 豚肉	米 じゃがいも サラダ油 オリーブ油 砂糖	かぶ 生姜 きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ 青菜 しめじ 塩昆布 海苔	
26	月	中華風あんかけごはん 太平燕 和風サラダ	麦茶 牛乳 カレーまん	豚ひき肉 鶏ひき肉 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 サラダ油 薄力粉	人参 玉ねぎ にら 白菜 トマト缶 干しいたけ きくらげ チンゲン菜 生姜 にんにく しめじ きゃべつ もやし 万能ねぎ きゅうり わかめ	
27	火	麦ごはん みそ汁(もやし・しめじ) 鮭のごまみそ焼き ブロッコリーと豆腐の炒め物 大根サラダ	麦茶 牛乳 レモンクッキー	みそ 鮭 豆腐 牛乳	米 砂糖 すりごま ごま油 サラダ油 薄力粉 バター 押麦	もやし しめじ ブロッコリー 大根 きゅうり 人参 コーン缶 レモン汁	
28	水	玄米ごはん みそ汁(きゃべつ・長ねぎ) 鶏の治部煮 五目ひたし 玉ねぎドレッシングサラダ	麦茶 牛乳 チョコチップスコーン	みそ 鶏肉 しらす 牛乳	米 サラダ油 砂糖 薄力粉 チョコチップ バター 玄米	きゃべつ 長ねぎ 人参 大根 干しいたけ 白菜 もやし 青菜 きゅうり コーン缶 玉ねぎ	
29	木	ごはん みそ汁(豆腐・なめこ) さわらの梅みそ焼き ポテトサラダ 豚丼の素	麦茶 牛乳 赤いスープ	豆腐 みそ さわら ハム 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 片栗粉 オリーブ油 マカロニ	なめこ 梅干し かぼちゃ 人参 きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ 生姜 青菜 きゃべつ にんにく トマト缶 トマトジュース	

※献立は都合により変更する場合があります。

2月といえば節分です。季節を分ける日である節分の翌日は立春で、暦の上では冬から春へととなります。そんな季節の変わり目には、悪いものが入りやすい、邪気が生じる、などと言われていたため、「魔を減する」の意味に通じる豆を「鬼は外、福は内」といって投げて悪いものを追い払い、年の数だけの豆を食べて今年一年の無病息災を祈ります。しかし5歳以下の子どもたちに硬い福豆は喉に詰まってしまう危険性があるため、保育園では出せません……。そこで！福豆と同じ大豆を使った料理で魔を減しようと思ひ、節分に近い日のお昼ごはんは、呉汁(ごじる)と麻婆豆腐です！呉汁とは、日本各地で見られる、大豆をすり潰したものをみそ汁に入れた郷土料理になります。水に浸けてふやかしたりすり潰した大豆を「呉(ご)」と呼び、それを使った汁物なので呉汁と呼ばれています。すり潰した大豆の入ったみそ汁はとろみがついて冷めにくく体もあたたままるほっこり汁物です。大豆と豆腐から魔滅パワーをチャージして、今年一年元気に過ごしましょう！