

曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食	3時おやつ	材料と体内での働き			
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15	木	牛乳 ミニドーナツ	大豆入りかきあげ 土佐酢あえ 黄ごうのすまし汁		牛乳 おふラスク	ミニドーナツ・さつまいも 天ぷら粉・砂糖・グラニュー糖	牛乳・水煮大豆・ちくわ 花かつお・絹豆腐 おつゆふ・バター・きなこ	人参・玉ねぎ・ささがきごぼう キャベツ・もやし・白菜・えのき 黄ご
16	金	牛乳 ウエハース	タンドリーチキン ポテトサラダ 手作りふりかけ		牛乳 2日甘納豆 16日菓子・チーズ	ウエハース・カレー粉 じゃがいも・白ごま マヨレ・甘納豆・菓子	牛乳・鶏もも肉 プレーンヨーグルト・ちりめん チーズ	きゅうり・人参・コーン・ゆかり
17	土	牛乳 せんべい	和風パスタ 焼きポテト バナナ		牛乳 菓子	せんべい・スパゲティ じゃがいも・菓子	牛乳・ベーコン	人参・玉ねぎ・キャベツ・インギ 小松菜・バナナ
19	月	牛乳 ビスコ	炒り豆腐 水菜のあえもの もみのり		牛乳 ごまじゃこトースト	ビスコ・砂糖・食パン・白ごま マヨレ	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 ちりめん	人参・玉ねぎ・グリーンピース 水菜・もやし・きゅうり もみのり・青のり
20	火	牛乳 乳ホール	赤魚のネギソースかけ ごま塩サラダ 呉汁		牛乳 豆乳バナナケーキ	乳ホール・砂糖・じゃがいも 白ごま・里芋・小麦粉 ベーキングパウダー	牛乳・赤魚・ちりめん 蒸し大豆・油揚げ・中みそ 調整豆乳・バター	ねぎ・人参・もやし きゅうり・大根・しめじ・バナナ レモン汁
21	水	牛乳 クッキー	香味煮 かぶの磯あえ オレンジ	ゆかりごはん	牛乳 菓子・するめ	クッキー・じゃがいも・砂糖 するめ・菓子	牛乳・鶏もも肉・ちくわ	人参・ささがきごぼう 板こんにやく・グリーンピース しょうがチューブ・かぶ・ゆかり かぶの葉・オレンジ・塩こんぶ
22	木	牛乳 ミニドーナツ	チキンカレー フレンチサラダ りんご		牛乳 マフィン	ミニドーナツ・じゃがいも カレーウ・砂糖・小麦粉 強力粉・ベーキングパウダー	牛乳・鶏もも肉・バター	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・りんご
9	金	牛乳 ビスケット	ラーメン ナムル バナナ		牛乳 ちりめんおにぎり	ビスケット・中華麺	牛乳・なると・焼き豚・豚肉 中みそ・カニカマ・ちりめん	もやし・コーン・わかめ やっこねぎ・きゅうり・人参 キャベツ・バナナ
10	土	牛乳 ビスコ	けんちんうどん キャベツとハムのあえもの コンソメスープ		牛乳 菓子	ビスコ・干しうどん・菓子	牛乳・鶏もも肉・ちくわ ツナの水煮缶	人参・大根・まいたけ やっこねぎ・キャベツ・小松菜 オレンジ
26	月	牛乳 ウエハース	納豆丼 彩野菜のごまあえ みかん		牛乳 菓子・昆布	ウエハース・砂糖・片栗粉 白ごま・菓子	牛乳・豚ひき肉・小粒納豆 中みそ	人参・玉ねぎ・コーン ねぎ・小松菜・白菜 もやし・みかん・昆布
13	火	牛乳 乳ホール	鮭フライ キャベツとツナのあえもの コンソメスープ		牛乳 クワッサンパイ	乳ホール・小麦粉・パン粉 砂糖・じゃがいも・ハイシート グラニュー糖	牛乳・鮭・ウインナー ツナの水煮缶	キャベツ・人参・きゅうり 玉ねぎ・レタス・ほうれん草
14	水	牛乳 せんべい	鶏肉の照り焼き 白菜のあえもの わかめスープ		牛乳 ココアクッキー	せんべい・砂糖・小麦粉 純ココア	牛乳・鶏もも肉・花かつお 絹豆腐・バター	白菜・小松菜・人参・もやし 玉ねぎ・わかめ
29	木	牛乳 ビスケット	いも煮 菜の花のおひたし バナナ		牛乳 たこ焼き	ビスケット・里芋・砂糖 たこ焼き粉・天かす マヨレ・お好みソース	牛乳・鶏もも肉・厚揚げ ちくわ・たこ・かつおぶし	人参・大根・ささがきごぼう しめじ・白ねぎ・小松菜 菜の花・もやし・コーン・バナナ ねぎ・紅しょうが・青のり

☆22日(木) 誕生会特別献立 ハンバーガー フライドポテト コブサラダ  
3時のおやつ ミニパフェ

※ アレルギーについて  
・平天、ちくわ、なると、かまぼこ、ウインナー、ハム、ベーコンは卵不使用のものを使用しています。  
・アレルギー児のマヨネーズの代替食は卵不使用のノンエッグマヨを使用しています。

🎌 節分 🎌

2月3日は節分です。節分というと2月3日と思いますが  
実は年に4回節分があります。まず、節分とは、  
季節の節目の事を指し、立春・立夏・立秋・立冬の前日  
の事を言います。節分には恵方巻と言う巻きずしを食べます。  
その年の縁起の良い「恵方」を向いて巻きずしを丸かぶり  
すると願い事がかない、福を招くとされています。  
節分ではその他に豆まきをし、年の数より1つ多く豆を食べます。  
昔は災害などの悪いことは鬼のせいだとされており、鬼を退治  
するために邪気を追い払うものとされている豆をまくよう  
になりました。豆まきをする時は「鬼は外、福は内」と言いましょ。

恵方巻の食べ方

- ①1本丸丸かぶりついて、切ったり、食べる途中で休憩したりし  
ないように食べましょ。
- ②願い事が逃げないように黙って最後まで食べましょ。
- ③その年の恵方を向いて食べましょ。今年は「東北東」です。