



日	曜	未満児おやつ	行事	副食	体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	おやつ	
1	木	牛乳 果物		野菜の味噌炒め ココロサラダ	豚肉・牛乳・味噌 チーズ・きな粉	片栗粉・黒砂糖 マヨネーズ	キャベツ・人参・ピーマン・玉ねぎ なす・しめじ・生姜・きゅうり レーズン	牛乳 黒糖わらび餅	
2	金	牛乳 クッキー	英語教室 豆まき	鬼さんのオムライス ナポリタン 五目煮 あっさりスープ 節分豆	鶏肉・ウインナー 牛乳・大豆・卵・天平	米・バター・砂糖 糸コンニャク・小麦粉 スパゲッティ麺	人参・玉ねぎ・ごぼう・大根 白菜・エノキ・いんげん・干し椎茸 だし昆布・グリーンピース	牛乳 手作り ロールケーキ	
3	土	牛乳 ウエハース	立春 節分	焼きビーフン トマトのサラダ	豚肉・牛乳	ビーフン・砂糖	人参・玉ねぎ・キャベツ きくらげ・ピーマン・きゅうり トマト・ワカメ・バナナ	牛乳 せんべい 果物	
5	月	牛乳 ビスケット	行事打ち合わせ	筑前煮 小松菜のおかか和え	鶏肉・牛乳・天平 ヨーグルト・生クリーム	里芋・糸コンニャク 砂糖	蓮根・ごぼう・人参・大根・もやし 干し椎茸・いんげん・キャベツ 小松菜・きゅうり・黄桃缶	牛乳 ヨーグルト ババロア	
6	火	牛乳 クラッカー	交通指導	牛肉とごぼうの炒め煮 茶わん蒸し ししゃも	牛肉・鶏肉・卵 牛乳・かまぼこ ししゃも	白玉粉・小麦粉 さつまいも・砂糖 こしあん	ゴボウ・人参・ほうれん草 干し椎茸	牛乳 手作り いきなりだんご	
7	水	牛乳 クッキー		豚肉の生姜焼き 野菜炒め もずく汁	豚肩ロース肉・豚肉 豆腐・味噌・いりこ もずく	春雨・油揚げ・バター 片栗粉・砂糖 サンド用食パン	玉ねぎ・人参・キャベツ・にら ピーマン・小松菜・エノキ・生姜 小ねぎ・りんご	牛乳 りんごの ボンファム	
8	木	牛乳 せんべい	マラソン大会	クリームシチュー きゅうりとトマトのツナサラダ 飲むヨーグルト	鶏肉・牛乳・ツナ缶 スキムミルク・おから 飲むヨーグルト	米・ミックス粉・バター じゃがいも・マヨネーズ 小麦粉・黒ごま	玉ねぎ・人参・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・トマト 大根漬け	牛乳 おからドーナツ	
9	金	牛乳 果物	英語教室	魚のマヨネーズ焼き 野菜のごま和え 豆腐のみそ汁	魚・牛乳・粉チーズ 豆腐・いりこ・味噌	マヨネーズ 米・いりごま	キャベツ・きゅうり・人参・白菜 玉ねぎ・エノキ・もやし・小ねぎ ほうれん草・大根・大根漬け	麦茶 おにぎり	
10	土	牛乳 カステラ		カレーうどん もやしのナムル	豚肉・牛乳・竹輪 生クリーム	冷凍うどん麺 マリービスケット ごま油	玉ねぎ・人参・ほうれん草 もやし・きゅうり・キャベツ	牛乳 ビスケット ケーキ	
13	火	牛乳 丸ボーロ	体操教室	おでん風煮 洋風白和え	鶏手羽元・牛乳 いりこ・絹厚揚げ 天平	砂糖・さつまいも いりごま	人参・大根・里芋・ほうれん草 小松菜・だし昆布・りんご バターピーナッツ	牛乳 みっくす かりんとう	
14	水	牛乳 ウエハース		うきうき肉じゃが きゅうりのごま酢和え	豚肉・天平・牛乳 カニかま	じゃがいも・いりごま 糸こんにゃく・小麦粉 黒ごま・砂糖	玉ねぎ・人参・いんげん きゅうり・キャベツ	牛乳 手作り スコーン	
15	木	牛乳 せんべい	消毒 移動図書	八宝菜 れんこんのきんぴら 果物	豚肉・牛乳・卵 すり身	糸コンニャク・バター 片栗粉・ごま油 マシュマロ・コーンフレーク	玉ねぎ・人参・白菜・ねぎ きくらげ・れんこん・バナナ	牛乳 マシュマロ バー	
16	金	牛乳 ビスケット	英語教室	魚の南蛮漬け 付け合わせ(こぶさいも) 小松菜のみそ汁	魚・牛乳・絹厚揚げ いりこ・味噌	じゃがいも・小麦粉 砂糖・マヨネーズ 片栗粉・バター	玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト ブロッコリー・小松菜・小ねぎ りんご	牛乳 手作り アップルパイ	アップルパイ 人気おやつ です
17	土	牛乳 クラッカー		親子丼 ドレッシングサラダ	鶏肉・牛乳・卵	砂糖・片栗粉 胡麻ドレッシング ミックス粉	玉ねぎ・人参・小松菜・きゅうり キャベツ・レタス・コーン イチゴジャム	牛乳 ホットケーキ	
19	月	牛乳 黒樺		麻婆豆腐 伴三糸 果物	豚挽肉・牛挽肉 赤味噌・ささ身・豆腐 卵・牛乳	春雨・砂糖・バター 片栗粉・ごま油 小麦粉・黒砂糖	玉ねぎ・人参・ニラ・なす キャベツ・きゅうり・干し椎茸 にんにく・生姜・バナナ・レーズン	牛乳 手作り 黒糖ケーキ	
20	火	牛乳 クッキー	体操教室	魚の西京焼き マカロニサラダ かきたま汁	魚・牛乳・豆腐 米味噌・明太子 卵・ハム	食パン グラニュー糖・片栗粉 マカロニ・マヨネーズ	きゅうり・人参・キャベツ 玉ねぎ・エノキ・小ねぎ・レーズン	牛乳 明太シュガー トースト	西京焼き 大好きな 給食です
21	水	牛乳 丸ボーロ	誕生会	カツカレー (とんかつ) フレンチサラダ ヤクルト	牛乳・豚肉・卵 生クリーム	じゃがいも・オリーブオイル 小麦粉・パン粉 クラッカー・マシュマロ	人参・玉ねぎ・なす・キャベツ きゅうり・コーン缶・レーズン りんご・いちご	牛乳 カナッパ	
22	木	牛乳 ビスケット		スパニッシュオムレツ ブロッコリーとじゃこのサラダ 大根のみそ汁	卵・牛乳・ウインナー チーズ・いりこ・味噌 ちりめんじゃこ	じゃがいも・砂糖 マヨネーズ・油揚げ	人参・ピーマン・ブロッコリー 白菜・玉ねぎ・大根・小ねぎ 金時豆	牛乳 煮豆	
24	土	牛乳 チーズ		煮込みうどん 海草サラダ	鶏肉・牛乳	冷凍うどん麺・油あげ カステラ	白菜・人参・玉ねぎ・干し椎茸 ねぎ・ワカメ・トマト・きゅうり	ヨーグルト クラッカー	
26	月	牛乳 せんべい		タイピーエン 切干大根の炒め煮 果物	豚肉・卵 牛乳・ちりめんじゃこ プロセスチーズ	春雨・南蛮揚げ 砂糖・片栗粉 じゃがいも	白菜・玉ねぎ・人参・きくらげ ゆで干し大根・干し椎茸 りんご	牛乳 じゃがいも もち	
27	火	牛乳 クッキー	主任会議 年間反省	野菜のミートローフ 人参のグラッセ・ブロッコリー 白菜のスープ	豚ひき肉・牛ひき肉 卵・牛乳	じゃがいも・砂糖 ばんいろいろ	玉ねぎ・人参・ブロッコリー コーン缶・いんげん・ワカメ 大根・白菜・小ねぎ・大根	牛乳 ばんいろいろ	
28	水	牛乳 ウエハース	年間反省 検便	炒り豆腐 ミモザサラダ	鶏こま切れ・牛乳 豆腐・かまぼこ しらす干し・卵	砂糖・小麦粉・バター	キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参 小ねぎ・干し椎茸・きゅうり トマト・ワカメ・バナナ	牛乳 バナナケーキ	
29	木	牛乳 ビスケット		魚のタルタルソースかけ 付け合わせ 野菜スープ	魚・牛乳・卵	マヨネーズ・小麦粉 パン粉・片栗粉・黒砂糖	玉ねぎ・人参・キャベツ・トマト 白菜・きゅうり・エノキ・コーン缶	麦茶 牛乳もち	

*物資購入の等の都合により変更になる場合があります。

節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄を払う行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭でお子さんと恵方巻きを作って食べ、楽しい1年の健康と幸せをお祈りしましょう。今年は、「東北東」です。