

曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
日						1日	日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
おやつ						お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
昼食	<p>暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの時期、温かい春が待ち遠しいですね。風邪やインフルエンザも流行っています。うがい、手洗い、十分な睡眠を心掛け、元気いっぱい遊んで寒い冬を乗り越えましょう。</p> <p>節分 2月3日 ■豆は年の数 炒った大豆を、自分の年の数だけ食べるとその年は、病気を無事に過ごせると言われています。 ■立春 2月4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザなどの流行にこれからも注意が必要です。栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活で体調を整えて元気に過ごしましょう。</p>						ごはん 鶏じゃが キャベツの胡麻和え 味噌汁	納豆ごはん 鶏肉の照り煮 大根の煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜あんかけ ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のクリームコロッケ かぼちゃサラダ すまし汁	ごはん 鶏のピレシヨウゆ煮 三色野菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん 鶏のピレシヨウゆ煮 三色野菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん 肉じゃが 白菜のおかか和え 味噌汁	
主要食材	<p>米・鶏肉・大豆・水菜・玉ねぎ・人参・じゃが芋・カレー粉・白菜・ツナ缶・ごま油・フルーツ</p>						米・納豆・青のり・鶏肉・玉ねぎ・人参・プロックリー・大根・味噌	米・鶏肉・小麦粉・クリームコーン缶・片栗粉・じゃが芋・胡麻・マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・小麦粉・クリームコーン缶・マヨネーズ・パセリ粉・トマト・じゃが芋・人参・胡麻・酢	米・鶏肉・長ねぎ・しょうが汁・レモン汁・トマト・きゃべつ・人参・胡麻・ごま・マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・長ねぎ・しょうが汁・レモン汁・トマト・きゃべつ・人参・胡麻・ごま・マヨネーズ・味噌	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・グリーンピース・白菜・ごま油・味噌		
エネルギー	<p>I補材 - 481.0 kcal 蛋白質 14.6 g I補材 - 517.0 kcal 蛋白質 15.5 g</p>						<p>I補材 - 500.0 kcal 蛋白質 23.6 g I補材 - 520.0 kcal 蛋白質 26.4 g</p>	<p>I補材 - 479.0 kcal 蛋白質 17.9 g I補材 - 528.0 kcal 蛋白質 20.6 g</p>	<p>I補材 - 487.0 kcal 蛋白質 19.0 g I補材 - 531.0 kcal 蛋白質 21.2 g</p>	<p>I補材 - 504.0 kcal 蛋白質 19.3 g I補材 - 529.0 kcal 蛋白質 21.3 g</p>	<p>I補材 - 478.0 kcal 蛋白質 18.8 g I補材 - 511.0 kcal 蛋白質 21.0 g</p>	<p>I補材 - 486.0 kcal 蛋白質 20.2 g I補材 - 506.0 kcal 蛋白質 22.3 g</p>		
おやつ	3日: 節分 お菓子	4日 お菓子	5日 お菓子	6日 お菓子	7日 お菓子	8日 お菓子	おやつ	24日 振替休日	25日 お菓子	26日 お菓子	27日 お菓子	28日 お菓子	29日 お菓子	
昼食	節分お豆のカレー 白菜のツナ和え フルーツ スープ	ごはん コーンコロッケ 切干の煮物 味噌汁	ごはん 鮭のあけほの焼き ひじきの煮物 味噌汁	焼きうどん じゃが芋のきんぴら フルーツ 味噌汁	肉みそ丼 ナムル フルーツ すまし汁	ごはん 豆腐ハンバーグ 肉野菜あん きゃべつおかか和え 味噌汁	<p>ごはん 豆腐ハンバーグ 肉野菜あん きゃべつおかか和え 味噌汁</p>	<p>わかめ御飯 白身魚の味噌焼き 大豆サラダ すまし汁</p>	<p>人参ごはん 鶏肉の竜田揚げ インディアンサラダ 味噌汁</p>	<p>ごはん 豆腐ツナバーグ キャベツの胡麻和え 味噌汁</p>	<p>ごはん 豆腐ツナバーグ キャベツの胡麻和え 味噌汁</p>	<p>スタミナごはん 南瓜の煮物 ナムル 味噌汁</p>	<p>ごはん 白身魚の照焼 人参しりしり 味噌汁</p>	
主要食材	米・鶏肉・大豆・水菜・玉ねぎ・人参・じゃが芋・カレー粉・白菜・ツナ缶・ごま油・フルーツ	米・じゃが芋・コーン・玉ねぎ・小麦粉・パン粉・きゃべつ・トマト・ソース	米・鮭・マヨネーズ・粉チーズ・パセリ粉・じゃが芋・ひじき・高野豆腐・人参・味噌	うどん・豚肉・玉ねぎ・きゃべつ・人参・ピーマン・じゃが芋・ごま油・フルーツ	米・豚肉・人参・長ねぎ・小ねぎ・味噌・片栗粉・もやし・胡麻・ごま・フルーツ	米・豆腐・小麦粉・鶏肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草・片栗粉・きゃべつ・胡麻・味噌	米・豆・鶏肉・しょうが汁・片栗粉・トマト・じゃが芋・胡麻・きゃべつ・酢・カレー粉・味噌	米・人参・鶏肉・しょうが汁・片栗粉・トマト・じゃが芋・胡麻・きゃべつ・酢・カレー粉・味噌	米・人参・鶏肉・しょうが汁・片栗粉・トマト・じゃが芋・胡麻・きゃべつ・酢・カレー粉・味噌	米・豆腐・ツナ缶・長ねぎ・人参・ひじき・パン粉・片栗粉・きゃべつ・ほうれん草・ごま・味噌	米・豆腐・ツナ缶・長ねぎ・人参・ひじき・パン粉・片栗粉・きゃべつ・ほうれん草・ごま・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・玉ねぎ・人参・にら・片栗粉・南瓜・もやし・胡麻・ごま・味噌	米・ほうけい・鶏肉・いんげん・人参・ツナ缶・味噌	
エネルギー	<p>I補材 - 495.0 kcal 蛋白質 17.4 g I補材 - 534.0 kcal 蛋白質 18.9 g</p>	<p>I補材 - 480.0 kcal 蛋白質 11.8 g I補材 - 531.0 kcal 蛋白質 11.9 g</p>	<p>I補材 - 476.0 kcal 蛋白質 20.2 g I補材 - 510.0 kcal 蛋白質 22.0 g</p>	<p>I補材 - 471.0 kcal 蛋白質 15.7 g I補材 - 508.0 kcal 蛋白質 17.6 g</p>	<p>I補材 - 495.0 kcal 蛋白質 16.7 g I補材 - 545.0 kcal 蛋白質 20.1 g</p>	<p>I補材 - 493.0 kcal 蛋白質 17.9 g I補材 - 538.0 kcal 蛋白質 20.8 g</p>	<p>I補材 - 529.0 kcal 蛋白質 21.0 g I補材 - 572.0 kcal 蛋白質 23.3 g</p>	<p>I補材 - 514.0 kcal 蛋白質 17.7 g I補材 - 545.0 kcal 蛋白質 18.7 g</p>	<p>I補材 - 514.0 kcal 蛋白質 17.7 g I補材 - 545.0 kcal 蛋白質 18.7 g</p>	<p>I補材 - 524.0 kcal 蛋白質 18.4 g I補材 - 560.0 kcal 蛋白質 20.2 g</p>	<p>I補材 - 524.0 kcal 蛋白質 18.4 g I補材 - 560.0 kcal 蛋白質 20.2 g</p>	<p>I補材 - 507.0 kcal 蛋白質 21.0 g I補材 - 539.0 kcal 蛋白質 22.9 g</p>	<p>I補材 - 507.0 kcal 蛋白質 21.0 g I補材 - 539.0 kcal 蛋白質 22.9 g</p>	<p>I補材 - 457.0 kcal 蛋白質 17.6 g I補材 - 476.0 kcal 蛋白質 20.2 g</p>
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
昼食	ごはん 鶏肉の甘辛煮 人参コーンサラダ 味噌汁	<p>建国記念の日</p>		ごはん 白身魚の煮付け 根菜きんぴら 味噌汁	ツナケチャップパスタ スティック野菜マヨ添え フルーツ スープ	豚挽肉と野菜カレー さわやか漬け フルーツ スープ	ごはん 白身魚サクサク焼 高野豆腐の煮物 味噌汁	<p>ごはん 白身魚サクサク焼 高野豆腐の煮物 味噌汁</p>	<p>ごはん 白身魚サクサク焼 高野豆腐の煮物 味噌汁</p>	<p>ごはん 白身魚サクサク焼 高野豆腐の煮物 味噌汁</p>	<p>ごはん 白身魚サクサク焼 高野豆腐の煮物 味噌汁</p>	<p>ごはん 白身魚サクサク焼 高野豆腐の煮物 味噌汁</p>	<p>ごはん 白身魚サクサク焼 高野豆腐の煮物 味噌汁</p>	
主要食材	米・鶏肉・長ねぎ・人参・いんげん・片栗粉・コーン・胡麻・酢・味噌			米・ほうけい・人参・ごぼう・じゃが芋・いんげん・味噌	米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・スラヴグテ・玉ねぎ・ツナ缶・クチャップ・プロックリー・大根・人参・胡麻・マヨネーズ・フルーツ	米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・カレー粉・きゃべつ・胡麻・酢・レモン汁・フルーツ	米・カレー・ウスターソース・マヨネーズ・パン粉・じゃが芋・高野豆腐・玉ねぎ・人参・いんげん・味噌	米・カレー・ウスターソース・マヨネーズ・パン粉・じゃが芋・高野豆腐・玉ねぎ・人参・いんげん・味噌	米・カレー・ウスターソース・マヨネーズ・パン粉・じゃが芋・高野豆腐・玉ねぎ・人参・いんげん・味噌	米・カレー・ウスターソース・マヨネーズ・パン粉・じゃが芋・高野豆腐・玉ねぎ・人参・いんげん・味噌	米・カレー・ウスターソース・マヨネーズ・パン粉・じゃが芋・高野豆腐・玉ねぎ・人参・いんげん・味噌	米・カレー・ウスターソース・マヨネーズ・パン粉・じゃが芋・高野豆腐・玉ねぎ・人参・いんげん・味噌	米・カレー・ウスターソース・マヨネーズ・パン粉・じゃが芋・高野豆腐・玉ねぎ・人参・いんげん・味噌	
エネルギー	<p>I補材 - 502.0 kcal 蛋白質 17.6 g I補材 - 544.0 kcal 蛋白質 21.7 g</p>			<p>I補材 - 475.0 kcal 蛋白質 16.7 g I補材 - 501.0 kcal 蛋白質 18.1 g</p>	<p>I補材 - 473.0 kcal 蛋白質 17.5 g I補材 - 518.0 kcal 蛋白質 20.4 g</p>	<p>I補材 - 502.0 kcal 蛋白質 15.0 g I補材 - 530.0 kcal 蛋白質 16.7 g</p>	<p>I補材 - 492.0 kcal 蛋白質 18.9 g I補材 - 514.0 kcal 蛋白質 21.1 g</p>	<p>I補材 - 492.0 kcal 蛋白質 18.9 g I補材 - 514.0 kcal 蛋白質 21.1 g</p>	<p>I補材 - 492.0 kcal 蛋白質 18.9 g I補材 - 514.0 kcal 蛋白質 21.1 g</p>	<p>I補材 - 492.0 kcal 蛋白質 18.9 g I補材 - 514.0 kcal 蛋白質 21.1 g</p>	<p>I補材 - 492.0 kcal 蛋白質 18.9 g I補材 - 514.0 kcal 蛋白質 21.1 g</p>	<p>I補材 - 492.0 kcal 蛋白質 18.9 g I補材 - 514.0 kcal 蛋白質 21.1 g</p>	<p>I補材 - 492.0 kcal 蛋白質 18.9 g I補材 - 514.0 kcal 蛋白質 21.1 g</p>	
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

■2月が旬な野菜
~2月に食べごろな、おいしい野菜
サラダ菜・菜の花・パセリ・白菜・プロックリー
ほうれん草・ねぎ・水菜・ふきのとう・ゆりね
かぶ・れんこん・カリフラワー・新たまねぎ
キャベツ・明日葉・

2月は立春、晩冬というように春の訪れを感じる
ことがだんだんと増えます。暖かい春を待ち
わびながら、「菜の花」「キャベツ」といった春
を感じる食材を食べましょう。

■キャベツ
ビタミンCが豊富なキャベツは風邪の予防にもなります。
~キャベツを買う時はここを見て買しましょう~
・まるまる1個を選ぶ場合
○固くしっかりと巻いている
○外葉が鮮やかなグリーンで、ツヤのあるもの
・カットキャベツの場合
○芯が高いもの
※キャベツの高さに対して、芯の高さが2/3程度あるもの

■風邪をひかないために
帰宅直後に手洗いうがいをし、適度な水分をとるようにしてください。
うがいの出来ない子は、水分をとるだけでも効果的です。
のどの乾燥も、風邪をひく原因の一つです。

●ホットケーキミックスとマヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
※尚、天候等の都合により食材材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。