

曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土					
日						1	日	17	18	19	20	21	22					
おやつ	梅の花のつぼみも大きくなりはじめ、少しずつ日差しもやわらかくなってきているようです。しかし、まだ寒い日が続きますので、暖かい食べ物や栄養のあるものを食べて元気に過ごしましょう。						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>節分の行事食</p> <p>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、新しい年の厄をはらう行事があります。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。ご家庭でも恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。</p>						ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツの胡麻和え 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 鶏のから揚げ 南瓜のオリーブスープ	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツの胡麻和え 味噌汁	スタミナごはん 南瓜の煮物 もやしの和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉の甘酢煮 人参コーンサラダ 味噌汁	ごはん 麻婆だいこん スパゲティサラダ スープ					
主要食材							米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・片栗粉・きゃべつ 胡麻・ごま・味噌	米・たらこ・小麦粉・玉ねぎ・人参 ピーマン・かつお・酢・片栗粉・胡麻 じゃが芋・トマト・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉・小麦粉 トマト・南瓜・胡麻・コーン マヨネーズ・クチャップ	米・豆腐・鶏肉・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・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ・人参 にら・片栗粉・南瓜・もやし・胡麻 味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・いんげん 片栗粉・胡麻・コーン・酢・味噌 人参・味噌・片栗粉・すのこ・胡麻 きゃべつ・がり・ツナ缶・マヨネーズ	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・長ねぎ 人参・味噌・片栗粉・すのこ・胡麻					
おやつ							<p>アップルゼリー 牛乳</p> <p>アガー・りんごジュース</p>						お菓子	わかめおにぎり 牛乳	マシュマロおこし 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	バナナスクエア 牛乳	グレープゼリー 牛乳
主要食材							りんご						アガー	米・茗茶	マシュマロ・コーンフレーク マーガリン	米・ツナ缶・人参	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁	アガー・グレープジュース
エネルギー							I種材 - 466.0 kcal 蛋白質 17.5 g I種材 - 511.0 kcal 蛋白質 20.4 g						I種材 - 505.0 kcal 蛋白質 16.3 g I種材 - 541.0 kcal 蛋白質 18.1 g	I種材 - 515.0 kcal 蛋白質 18.7 g I種材 - 537.0 kcal 蛋白質 20.5 g	I種材 - 492.0 kcal 蛋白質 17.4 g I種材 - 531.0 kcal 蛋白質 19.2 g	I種材 - 511.0 kcal 蛋白質 21.3 g I種材 - 543.0 kcal 蛋白質 23.2 g	I種材 - 506.0 kcal 蛋白質 17.7 g I種材 - 549.0 kcal 蛋白質 21.8 g	I種材 - 508.0 kcal 蛋白質 18.4 g I種材 - 523.0 kcal 蛋白質 19.0 g
日	3	4	5	6	7	8	日	24	25	26	27	28						
おやつ	お菓子						お菓子	お菓子		お菓子		お菓子						
昼食	<p>節分大豆しらすごはん</p> <p>白身魚の香味揚げ フルーツ 菜の花スープ</p>						ごはん ココロク ごま人参 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 コーンフレークチキン 大根と高野豆腐煮 味噌汁	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼 切干の煮物 味噌汁	<p>天皇誕生日</p> <p>焼きうどん 南瓜の煮物 だいこんサラダ 味噌汁</p>		ごはん さつま芋と鶏の甘酢煮 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の葱みそ焼 さつま芋サラダ すまし汁	豆腐の肉味噌丼 スティック野菜マヨ添え フルーツ すまし汁		
主要食材	米・大豆水菜・しらす・ひじき・人参 たら・しょうが汁・片栗粉・鶏のり 初坊・アゴ・アゴ・ルネ・菜の花・大根	米・じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・きゃべつ・かつお・すのこ 人参・ごま油・ごま・味噌	スパゲティ・玉ねぎ・ツナ缶・かつお アゴ・大根・胡麻・人参・マヨネーズ フルーツ	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 れんご・きゃべつ・胡麻・酢・レモン汁 フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・マヨネーズ コーン・かつお・トマト・大根 フルーツ	米・たらこ・小麦粉・マヨネーズ アゴ・切干大根・人参・いんげん 味噌	うどん・豚肉・玉ねぎ・きゃべつ・人参 のり・南瓜・大根・胡麻・コーン マヨネーズ	米・さつま芋・鶏挽肉・人参 いんげん・片栗粉・白菜・もやし マヨネーズ・フルーツ	米・ひじき・味噌・ごま油・長ねぎ・人参 いんげん・さつま芋・胡麻・玉ねぎ マヨネーズ・フルーツ	米・豆腐・豚挽肉・人参・玉ねぎ 小ねぎ・味噌・片栗粉・大根・胡麻 マヨネーズ・フルーツ								
おやつ	さつま芋蒸しパン 牛乳						マカロニきなこ 牛乳	コーンおにぎり 牛乳	林檎蒸しケーキ 牛乳	バナナヨーグルト 牛乳	グレープゼリー 牛乳	お菓子						
主要食材	ホットケーキミックス・豆乳 さつま芋	マカロニ・きな粉	米・コーン	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	ヨーグルト・バナナ	アガー・グレープジュース	米・さけフレーク		ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン	食パン・豆乳・マーガリン	マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ かつお・かつお・すのこ・砂糖	お菓子						
エネルギー	I種材 - 526.0 kcal 蛋白質 18.7 g I種材 - 553.0 kcal 蛋白質 20.4 g	I種材 - 538.0 kcal 蛋白質 16.9 g I種材 - 576.0 kcal 蛋白質 17.8 g	I種材 - 488.0 kcal 蛋白質 17.7 g I種材 - 533.0 kcal 蛋白質 20.6 g	I種材 - 488.0 kcal 蛋白質 15.0 g I種材 - 516.0 kcal 蛋白質 16.7 g	I種材 - 494.0 kcal 蛋白質 24.1 g I種材 - 511.0 kcal 蛋白質 26.2 g	I種材 - 477.0 kcal 蛋白質 15.8 g I種材 - 501.0 kcal 蛋白質 17.0 g	I種材 - 508.0 kcal 蛋白質 18.0 g I種材 - 549.0 kcal 蛋白質 20.4 g	I種材 - 522.0 kcal 蛋白質 15.5 g I種材 - 538.0 kcal 蛋白質 17.2 g	I種材 - 535.0 kcal 蛋白質 17.7 g I種材 - 551.0 kcal 蛋白質 19.0 g	I種材 - 528.0 kcal 蛋白質 20.3 g I種材 - 598.0 kcal 蛋白質 24.9 g								
日	10	11	12	13	14	15	日	<p>振替休日</p>										
おやつ	お菓子						お菓子											
昼食	<p>ごはん 鶏のいししょうゆ煮 胡麻マヨ和え 味噌汁</p>						人参ごはん 鶏肉の竜田揚げ 大根のナムル 味噌汁	ごはん 白身魚の味噌焼き 大豆サラダ すまし汁	菜めし 大根と豚肉の照り煮 人参しりしり 味噌汁	ごはん 肉じゃが 白菜のツナ和え 味噌汁	<p>丈夫な体を作る食べ物</p> <p>病気から子どもを守るためには、食生活で免疫力を高めます。朝は味噌汁や納豆など発酵食品を含むメニューで酵素を摂り、毎日の食事には卵、魚、肉、大豆製品などのタンパク質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンを摂るように心がけましょう。冬が旬のみかんを1日1個食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。</p>							
主要食材	米・鶏肉・長ねぎ・しょうが汁 レモン汁・アゴ・人参・きゃべつ 胡麻・ごま・マヨネーズ・味噌						米・人参・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 トマト・大根・胡麻・ごま油・酢 味噌	米・若芽・たらこ・味噌・いんげん 人参・大豆水菜・胡麻・マカロニ マヨネーズ	米・菜めし・大根・人参・しめじ 豚肉・玉ねぎ・ごま油・片栗粉 アゴ・ツナ缶・味噌 ごま油・味噌	米・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 アゴ・すのこ・白菜・胡麻・ツナ缶 ごま油・味噌	<p>●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。</p> <p>●ホットケーキミックス・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。</p> <p>●味噌汁は発酵だしと味噌、スープ・すまし汁は発酵だしと醤油を使用しています。</p> <p>●りんごは、産後完了期までは加熱したものを提供しています。</p> <p>※然、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。</p>							
おやつ	キャロットケーキ 牛乳						じゃがもち 牛乳	シュー(沖縄風ご飯) 牛乳	バナナブラウニー 牛乳	アップルポンチ 牛乳	<p>栄養が詰まった冬野菜</p> <p>大根、ほうれん草、白菜、小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんごんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体が温まります。</p>							
主要食材	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参						じゃが芋・片栗粉	米・鶏肉・人参・小ねぎ	小麦粉・ココア・BP・豆乳 バナナ	バナナ・りんごジュース								
エネルギー	I種材 - 482.0 kcal 蛋白質 19.3 g I種材 - 513.0 kcal 蛋白質 21.4 g	I種材 - 516.0 kcal 蛋白質 16.8 g I種材 - 547.0 kcal 蛋白質 17.9 g	I種材 - 547.0 kcal 蛋白質 21.0 g I種材 - 597.0 kcal 蛋白質 23.4 g	I種材 - 533.0 kcal 蛋白質 22.8 g I種材 - 570.0 kcal 蛋白質 27.8 g	I種材 - 496.0 kcal 蛋白質 19.6 g I種材 - 514.0 kcal 蛋白質 21.6 g													