

# 2月 予定献立表

アレルギー表示  
 ①たまご ②魚・ちくわ・カマボコ ③乳  
 (①+②)=紫 (②+③)=オレンジ (①+③)=ピンク  
 ☆新メニュー☆は[☆]付いています

日	曜	主食	全 児 昼 食	未満児加食	3時のおやつ
1	火	米	ちくわの磯辺揚げ/ひじきサラダ/豚汁/ミニトマト/オレンジ	バナナ	もちもちチーズパン
2	水	米	煮魚/五目ビーフン/みそ汁/バナナ	ビスケット	みたらし団子
3	木	米	ドライカレー/酢の物/野菜スープ/ミニトマト	ウエハース	さつま芋のからめ和え
4	金	米	鶏の照焼き/スパサラ/けんちん汁/ブロッコリー	バナナ	ピザトースト
5	土	米	肉じゃが/酢の物/みそ汁	クッキー	お菓子
6	日				
7	月	米	親子丼/大根サラダ/ミニトマト/りんご	せんべい	芋けんぴ
8	火	玄米	鯖のみそ焼き/ブロッコリーサラダ/みそ汁	バナナ	チーズ春巻き
9	水	めん	焼そば/マッシュポテト/コーン/わかめスープ/オレンジ	ビスケット	クッキー
10	木	米	酢豚/ほうれん草の胡麻和え/すまし汁/ミニトマト	ウエハース	ジャムサンド
11	金		建国記念の日		
12	土	米	みそ焼肉/酢の物/みそ汁	クッキー	お菓子
13	日				
14	月	米	牛肉とごぼうの炒め煮/中華風春雨/かき玉汁/バナナ	せんべい	梅ヶ枝もち
15	火	米	ハヤシライス/ウインナー/フルーツヨーグルト	バナナ	パンせんべい
16	水	米	＜お誕生会＞ ☆ひじきご飯☆/からあげ/人参サラダ/みそ汁/りんご	ビスケット	アメリカンドック
17	木	米	ビビンバ丼/きゅうりの甘酢漬け/ミニトマト/みそ汁	ウエハース	麩のラスク
18	金	米	焼魚/切り干し大根の卵とじ/コーンスープ/バナナ	バナナ	たこ焼き
19	土	米	すき焼風煮/酢の物/みそ汁	クッキー	お菓子
20	日				
21	月	米	ウインナーのマヨネーズ焼き/きんぴら/みそ汁/オレンジ	せんべい	ラスク
22	火	麦	魚の蒲焼/ほうれん草サラダ/もずくスープ/りんご	バナナ	きなこ団子
23	水		天皇誕生日		
24	木	めん	カレーうどん/じゃがいもとベーコンのオープン焼き/煮豆	ウエハース	おにぎり
25	金	パン	ベビーパン/ささみフライ/マカロニサラダ/たまごスープ	バナナ	スイートポテト
26	土	米	豚肉と納豆の旨煮/酢の物/みそ汁	クッキー	お菓子
27	日				
28	月	米	わかめご飯/おでん/酢の物/りんご	せんべい	ぜんざい



## 「福は〜うち！」と節分でまく大豆

実は私たちの食べ物にはこの大豆から作られているものが沢山！豆腐・みそ・しょうゆ・なっとう・厚揚げ・高野豆腐・おから・きなこ・がんもどき・豆乳・湯葉…

これらは全部大豆からできてるんですね〜。

さらに、大豆の栄養はとても豊富で、タンパク質・脂質・炭水化物・食物繊維・カリウム・カルシウム・マグネシウム・銅・鉄・亜鉛・ビタミンE・ビタミンB1・葉酸…

なるほど！大豆が畑のお肉と呼ばれる訳だ(\*▽\*)



おやつ		
	未満児 (1才 2才)	以上児 (3・4・5才児)
10時	牛乳 献立表に明記	
15時	献立表に明記	
	牛乳	スキムミルク