

の日は、3歳以上児も主食はいりません。

| 日 | 曜日 | 3歳未満児 午前のおやつ | 副 食 | 3歳未満児のみ | 午後のおやつ |
|----|----|-----------------|-----------------------------------|---------|-----------------|
| 1 | 土 | お茶 菓子 | カレー ミートボール チーズ 果物 お茶 | ごはん | 果汁 菓子 |
| 3 | 月 | 牛乳 せんべい | 肉豆腐 塩きゅうり ミニトマト わかめのみそ汁 | ごはん | 牛乳 ごまポテ |
| 4 | 火 | 牛乳 パナナ | 鶏のから揚げ 三色サラダ すり身のみそ汁 | ごはん | 牛乳 じゃこピザ ☆ |
| 5 | 水 | ヨーグルト | ミートソーススパゲッティ ウィンナー 塩きゅうり 豆腐のスープ | ごはん | 牛乳 かりんどう |
| 6 | 木 | 牛乳 カルテツウエハース | さばのみそ煮 コーン入りおひたし りんご じゃがいものみそ汁 | ごはん | 牛乳 せんべい |
| 7 | 金 | 牛乳 さくふわせんべい | タラのフライ 白菜ともやしの昆布和え 名水ポークの豚汁 | ごはん | 牛乳 干し芋 |
| 8 | 土 | お茶 菓子 | カレー ハンバーグ チーズ 果物 お茶 | ごはん | 果汁 菓子 |
| 10 | 月 | 牛乳 こめ棒くん | 酢豚 ミニパイナップル ブロッコリー わかめと玉ねぎのみそ汁 | ごはん | 牛乳 クラッカー |
| 11 | 祝 | | (祝) 建国記念日 | | |
| 12 | 水 | 牛乳 野菜ビスケット | 肉じゃが キャベツのゆかり和え チーズ 大根のみそ汁 | ごはん | 豆乳プリン カルシウムせんべい |
| 13 | 木 | 牛乳 さくさくボーロ | 五目ラーメン 揚げギョーザ ほうれん草のナムル オレンジ | ごはん | 牛乳 パナナ蒸しパン ☆ |
| 14 | 金 | 牛乳 せんべい | ハートハンバーグ コールスローサラダ ミニトマト コーンのシチュー | ごはん | 牛乳 お米deガトーショコラ |
| 15 | 土 | お茶 菓子 | カレー ミートボール チーズ 果物 お茶 | ごはん | 果汁 菓子 |
| 17 | 月 | オレンジ カルシウムおかし | 鮭のマヨネーズ焼き ひじきのさっぱり和え かぼちゃのみそ汁 | ごはん | 牛乳 ビスケット |
| 18 | 火 | 牛乳 さくっとあられ | ピザ風豆腐ハンバーグ 小松菜の昆布和え 春雨スープ | ごはん | 牛乳 きなこサンド ☆ |
| 19 | 水 | 牛乳 野菜ビスケット | 豚肉と大豆のみそがらめ ブロッコリーサラダ 白菜のスープ | ごはん | 牛乳 鉄サブレ |
| 20 | 木 | 牛乳 せんべい | 鶏肉のバンバンジー焼き もやしのソテー いよかん なめこのみそ汁 | ごはん | 牛乳 パイ |
| 21 | 金 | 牛乳 胚芽クッキー | 名水ポークの生姜焼き グリーンポテト くらべ水餃子スープ | ごはん | ジョア せんべい |
| 22 | 土 | お茶 菓子 | カレー ハンバーグ チーズ 果物 お茶 | ごはん | 果汁 菓子 |
| 24 | 祝 | | (祝) 天皇誕生日振替 | | |
| 25 | 火 | 牛乳 カルテツウエハース | 五目ごはん エビフライ ブロッコリー 一口ゼリー ワンタンスープ | 五目ごはん | 牛乳 原宿ドッグココア |
| 26 | 水 | ヨーグルト | 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 パナナ けんちんうどん | ごはん | 牛乳 ヨーグルトケーキ ☆ |
| 27 | 木 | 牛乳 こめ棒くん | コーンコロッケ 切干大根のごま和え ミニパイナップル 農家のスープ | ごはん | 牛乳 ごまポテ |
| 28 | 金 | 牛乳 おかし | 鶏肉のバンバンジー焼き 納豆サラダ もやしのみそ汁 | ごはん | 牛乳 ラスク |

※都合により献立を変更することがあります。25日は、命あがりとうぱママダイメニューです。

☆印は手作りおやつです。

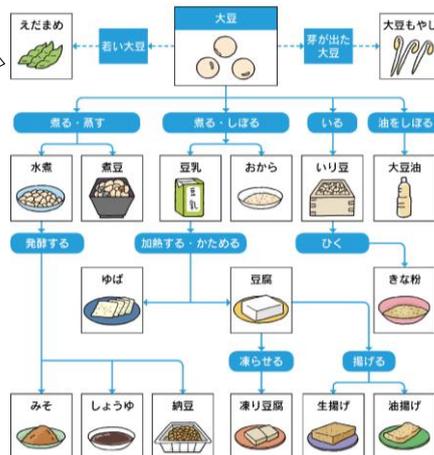
2月3日は立春です。まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では「春」の始まりです。また、2月は1年で一番寒い時期です。インフルエンザも依然として流行が続いていますし、体調をくずさないように、家族みんなで十分な睡眠とバランスの取れた食事、そして規則正しい生活を心がけて元気に過ごしたいですね。

2月2日は節分

「一年間健康に過ごせるように」という願いを込めて「悪いもの」を追い出す行事とされています。

「鬼は外、福は内」と言って豆をまきますが、豆まきの豆「大豆」にはたくさんの栄養が含まれています。大豆からつくられるものはどの食材も栄養満点◎です。給食にも大豆製品はたくさん取り入れています。大豆がどのように変身するかぜひ横の図で確認してみてください！

変身する大豆



大豆レシピ

- 大豆レンジャー
- 大豆サラダ
- 大豆ハンバーグ
- 大豆油
- 大豆豆腐
- 大豆納豆
- 大豆揚げ