

日	曜	黄	献立名	主要材料		
				肉 血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
17	木	ごはん	肉じゃが 人参とひじきのサラダ フルーツ	牛肉 ハム ちりめん ひじき	じゃがいも こんにやく 油 砂糖 砂糖 油 ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 人参 フルーツ
		☆	フレンチトースト・牛乳	卵 牛乳	食パン バター 砂糖	
18	金	ごはん	白身魚の西京焼き 煮豆 白菜と肉団子のスープ フルーツ	白身魚 みそ 金時豆 肉団子	砂糖 砂糖 春雨 かたくり粉	白菜 人参 葱 生姜 干しいたけ フルーツ
		☆	トマトのチーズクラッカー・牛乳	粉チーズ 牛乳	小麦粉 油 砂糖	トマトジュース
19	土		お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来て下さい。)			
21	月	ごはん	チーズコロッケ カリフラワーの甘酢和え 豆乳スープ フルーツ	牛ひき肉 チーズ スキムミルク ベーコン 豆乳	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース カリフラワー 人参 キャベツ 玉ねぎ フルーツ
		☆	おふラスク・牛乳	牛乳	麩 バター 砂糖	
22	火	ごはん	赤魚の煮付け 卵の花の五目煮 生揚げのみそ汁 フルーツ	赤魚 おから ちくわ 生揚げ みそ	砂糖 かたくり粉 こんにやく ごま油 油 砂糖 じゃがいも	生姜 干しいたけ いんげん 人参 ごぼう 玉ねぎ 人参 葱 フルーツ
		☆	きなこサンド・牛乳	きなこ 牛乳	パン バター 砂糖	
24	木	ごはん	クリームシチュー 小松菜のごま和え フルーツ	豚肉 牛乳 スキムミルク 粉チーズ ちりめん	じゃがいも 油 シチューの素 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロccoli 小松菜 人参 フルーツ
		☆	五平餅・牛乳	みそ 牛乳	米 ごま 砂糖	
25	金	ごはん	肉豆腐 ポパイサラダ フルーツ	牛肉 豆腐 わかめ	油 砂糖 砂糖 油	玉ねぎ 人参 しめじ 葱 キャベツ 人参 コーン フルーツ
		☆	里芋ロッククッキー・牛乳	牛乳	里芋 小麦粉 砂糖 バター	
26	土	ごはん	ひじきスパゲティ わかめスープ フルーツ	ひじき ツナ ベーコン わかめ	スパゲティ バター	しめじ 葱 人参 ごぼう 玉ねぎ もやし 葱 フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
28	月	ごはん	鮭のムニエル レバニラ炒め キャベツのスープ フルーツ	鮭 鶏レバー わかめ ベーコン	小麦粉 バター 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 ニラ キャベツ 人参 葱 フルーツ
		☆	みたらしいも・牛乳	牛乳	じゃがいも 砂糖 かたくり粉	

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来て下さい。

ポパイサラダってなに？・・・と思いませんか？
これはほうれん草のサラダのことなのですが、筋肉モリモリのキャラクター『ポパイ』の好物。ほうれん草にあやかっただメニューです。



今年の恵方は
北北西です♪



2月3日は節分の日です。

立春の前日、大寒の末日で冬の節が終わって春の節に移るときを言います。悪いことや、厄を鬼にとえ、それを追い払う目的で豆まきをします。大豆は、まめに暮らせようという意味と歳の数+1個食べて、1年幸福が続くようという意味があります。