



月	火	水	木	金	土
2 昼食 もずく丼 切り干しサラダ 麩としめじのすまし汁 ブルーン おやつ ミルク 南瓜のボンデドーナツ	3 豆まき集会 昼食 鬼さんカレー 温野菜サラダ 鬼オンスープ・みかん おやつ ミルク・ゴマ小魚 きなこクッキー	4 昼食 胚芽ご飯 タンドリーチキン 人参シリシリ きのこスープ パイン缶 おやつ ミルク ボーボー	5 昼食 胚芽ご飯 赤魚の照り焼き ビーマン細切り炒め そうめん汁 オレンジ おやつ 麦茶・クラッカー プリン	6 昼食 ふりかけご飯 松風焼き キャベツサラダ 大根の味噌汁 ブルーン おやつ ミルク ココアケーキ	7 昼食 豚生姜焼き丼 じゃがいもソテー もずく汁 りんご おやつ ココア豆乳・バナナ アンパンマン煎餅
9 昼食 タコライス マッシュポテト わかめスープ パイン缶 おやつ ミルク サーターアンダギー	10 ムーチャー作り体験 昼食 黒板ご飯 魚の竜田焼き 豆腐チャンプルー アーサ汁・たんかん おやつ 麦茶・クラッカー 鉄分オレンジゼリー	11 建国記念の日 昼食 胚芽ご飯 ハンバーグ ほうれん草のゴマ和え 南瓜の味噌汁 ブルーン おやつ ミルク 大学芋	12 昼食 胚芽パン ささみチーズフライ コールスロー キノコチャウダー パイン缶 おやつ 麦茶 みそおにぎり	13 昼食 胚芽パン ささみチーズフライ コールスロー キノコチャウダー パイン缶 おやつ 麦茶 みそおにぎり	14 昼食 魚そぼろご飯 肉じゃが 白菜の味噌汁 オレンジ おやつ 豆乳 焼きいも
16 昼食 納豆ご飯 ヒジキサラダ ちむしんじ みかん おやつ 豆乳 きなこトースト	17 昼食 胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 五目大豆煮 玉葱の味噌汁 ブルーン おやつ 麦茶 もずくヒラヤーチー	18 昼食 ふりかけご飯 鶏肉のトマトソース煮 ブロッコリーサラダ 豆とエノキのスープ パイン缶 おやつ ミルク ココアクッキー	19 お誕生日会 (お弁当をお願いします) おやつ リンゴジュース シフォンケーキ	20 昼食 沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト おやつ 麦茶 もずくのじゅうしい	21 昼食 鶏照り焼き丼 キャベツサラダ アーサ汁 みかん おやつ 豆乳・バナナ はちやくみ
23 天皇誕生日 昼食 胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ もずく汁 パイン缶 おやつ ミルク・バナナ 野菜スティック	24 昼食 胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ もずく汁 パイン缶 おやつ ミルク・バナナ 野菜スティック	25 昼食 ふりかけご飯 豆腐とひき肉あんかけ からし菜炒め 麩とわかめの味噌汁 ブルーン おやつ ミルク シリアルクッキー	26 昼食 胚芽ご飯 魚の味噌マヨ焼き 小松菜の和え物 きゃべつの味噌汁 オレンジ おやつ ミルク あんまんじゅう	27 昼食 スパゲティー マセドアンサラダ コーンスープ みかん おやつ 麦茶 じゃこトースト	28 昼食 プルコギ丼 胡瓜とわかめの酢の物 ゆし豆腐 りんご おやつ ミルク・バナナ 丸ぼうろ
旬の食材 大根・ブロッコリー・白菜・小松菜 キャベツ・みかん・いちごなど 寒い冬に耐えて育つ野菜には ビタミンAやビタミンCが豊富で 栄養満点です。鍋料理やスープなどに すると体も温まります♪		節分 節分は「季節の変わり目に邪気を払い、無病息災を願う」行事で主に立春（春の始まり）の前日に行われ、豆まきで「鬼は外・福は内」と唱えて鬼（災い）を追出し福を招き入れるとされています。 保育園では3日の献立で鬼にちなんだ（鬼さんカレー）おやつには豆をイメージした（きなこクッキー）を提供する予定です。			

- ※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。
 ※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材が含まれると思われる場合は前もってご相談ください。
 ※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。
 ※ ホームページの「食育」にも掲載しています。