



| 日曜      | 献立    | 材 料 名  |                                 |   |  | 午前おやつ<br>(0~2歳児のみ)                                     |    |
|---------|-------|--|---------------------------------|---|--|--|----|
|         |       | 黄  | 赤                               | 緑                                       | その他  |  |    |
|         |       | 熱と力になるもの                                       | 血や肉や骨になるもの                      | 体の調子を整えるもの                              |  |  |    |
| 01<br>水 | 昼食    | ロールパン<br>コンソメスープ(青菜・コーン)<br>さけのパン粉焼き<br>ポテトサラダ | ロールパン<br>パンこ、あぶら<br>じゃがいも、マヨネーズ | さけ、こなチーズ                                | こまつな、たまねぎ、コーンかん<br>きゅうり、にんじん                             | ようふうだしのもと、しお<br>さけ、しお、パセリこ<br>しお                       | 牛乳 |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>切干大根ごはん                                  | こめ、すりごま、あぶら                     | ぎゅうにゅう<br>ツナかん                          | にんじん、きりぼしだいこん  | しょうゆ、さけ、かつお・こんぶだしじる                                    |    |
| 02<br>木 | 昼食    | 豚炒め丼<br>はるさめスープ<br>バナナ                         | こめ、かたくりこ、ごま、さとう、あぶら<br>はるさめ     | ぶたにく                                    | たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが<br>チンゲンサイ、コーンかん<br>バナナ | しょうゆ、さけ、りんごす<br>ちゅうかだし、しお                              | 牛乳 |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>スイートポテト                                  | さつまいも、さとう、むえんバター、ごま             | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう                        |  |  |    |
| 03<br>金 | 昼食    | せつぶんメニュー<br>                                   | こめ、マヨネーズ<br>あぶら、さとう、こめ<br>ふ     | ツナかん、チーズ、ウインナー<br>たまご、ツナかん、あぶらあげ<br>とうふ | にんじん、きゅうり、やきのり<br>きざみのり、にんじん、きゅうり<br>こまつな、えのきたけ          | すしす、しょうゆ<br>すしす、みりん、こんぶだしじる、しお、しょうゆ<br>かつおだしじる、しょうゆ、しお | 牛乳 |
|         | 午後おやつ |  | さとう、しょくパン                       | ぎゅうにゅう<br>とうにゅう、きなこ                     |  |  |    |
| 04<br>土 | 昼食    | ツナスパゲティー<br>バナナ                                | スパゲティ、あぶら                       | ツナかん                                    | たまねぎ、にんじん、ピーマン<br>バナナ                                    | ケチャップ、しお   | 牛乳 |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>おかし                                      | おかし                             | ぎゅうにゅう                                  |  |  |    |
| 06<br>月 | 昼食    | 御飯<br>みそ汁(なめこ・だいこん)<br>おさかなバーグ<br>ブロッコリーのごま和え  | こめ<br>かたくりこ<br>すりごま             | みそ<br>とりひきにく、さばかん                       | だいこん、なめこ、ねぎ<br>たまねぎ、れんこん、ひじき、しょうが<br>ブロッコリー、にんじん         | かつお・こんぶだしじる<br>ケチャップ、しお<br>しょうゆ                        | 牛乳 |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>スティックチーズとおかし                             | おかし                             | ぎゅうにゅう<br>チーズ                           |  |  |    |
| 07<br>火 | 昼食    | 豆乳クリームスパゲティー<br>キャベツのドレッシング和え<br>スティックチーズ      | スパゲティ、こめこ、あぶら<br>あぶら、さとう        | とうにゅう、ベーコン<br>しらすぼし<br>チーズ              | ほうれんそう、しめじ、たまねぎ<br>キャベツ、きゅうり                             | ようふうだしのもと、しお<br>りんごす、しお                                | 牛乳 |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>チャーハン                                    | こめ、あぶら                          | ぎゅうにゅう<br>ぶたひきにく                        | たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり                                      | しょうゆ、さけ、しお   |    |
| 08<br>水 | 昼食    | 御飯<br>すまし汁(こまつな・あげ)<br>ぶり大根<br>白菜の塩昆布和え        | こめ<br>さとう、かたくりこ<br>すりごま、ごまあぶら   | あぶらあげ<br>ぶり                             | こまつな、えのきたけ<br>だいこん、しょうが<br>はくさい、にんじん、しおこんぶ               | かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお<br>しょうゆ、さけ、みりん                     | 牛乳 |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>揚げパン(グラニュー糖)                             | グラニューとう、あぶら、ロールパン               | ぎゅうにゅう                                  |  |  |    |
| 09<br>木 | 昼食    | 菜飯ごはん<br>高野豆腐の卵とし<br>ほうれん草のおかか和え<br>もも缶        | こめ<br>さとう                       | たまご、とりひきにく、こおりとうふ<br>かつおぶし              | たまねぎ、にんじん、みつば<br>ほうれんそう、コーンかん<br>ももかん                    | ふりかけ<br>かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん<br>しょうゆ                   | 牛乳 |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>バナナ蒸しパン                                  | こむぎこ、さとう、あぶら                    | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう                        | バナナ  | ベーキングパウダー  |    |
| 10<br>金 | 昼食    | チキンカレー<br>切干大根のサラダ<br>パイン缶                     | こめ、じゃがいも、あぶら<br>ごまあぶら           | とりにく<br>ツナかん                            | たまねぎ、にんじん<br>こまつな、コーンかん、きりぼしだいこん<br>パインかん                | カレールウ<br>しょうゆ、りんごす                                     | 牛乳 |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>ヨーグルトケーキ                                 | こむぎこ、さとう、むえんバター                 | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう、ヨーグルト                  |  | ベーキングパウダー  |    |
| 13<br>月 | 昼食    | 御飯<br>みそ汁(豆腐・えのき)<br>豚肉と野菜のごま炒め<br>かぼちゃの煮物     | こめ<br>ごま、あぶら<br>さとう             | とうふ、みそ<br>ぶたにく                          | えのきたけ、ねぎ<br>たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが<br>かぼちゃ             | かつお・こんぶだしじる<br>しょうゆ、さけ<br>こんぶだしじる、しょうゆ、みりん             | 牛乳 |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>マカロニきな粉                                  | マカロニ、さとう                        | ぎゅうにゅう<br>きなこ                           |  |  |    |

| 日曜      | 献立    | 材 料 名  |  |                           |  | 午前おやつ<br>(0~2歳児のみ)                       |    |
|---------|-------|--|--|---------------------------|--|--|----|
|         |       | 黄  | 赤                                      | 緑                         | その他  |  |    |
|         |       | 熱と力になるもの   | 血や肉や骨になるもの                             | 体の調子を整えるもの                |  |  |    |
| 14<br>火 | 昼食    | 三色そばろ丼<br>まろやかみそ汁<br>バナナ                           | こめ、さとう、あぶら、ごまあぶら                       | とりひきにく<br>とうにゅう、みそ、あぶらあげ  | ほうれんそう、にんじん、コーンかん、しょうが<br>だいこん、ねぎ<br>バナナ         | しょうゆ、さけ<br>かつお・こんぶだしじる                   | 牛乳 |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>豆腐ブラウニー                                      | ホットケーキミックス、さとう、あぶら                     | ぎゅうにゅう<br>とうふ、とうにゅう       |  | ココア                                      |    |
| 15<br>水 | 昼食    | 御飯<br>かき玉汁(えのき・青菜)<br>鶏肉の照り焼き<br>切干大根の炒め酢          | こめ<br>かたくりこ<br>かたくりこ、さとう<br>さとう、ごま、あぶら | たまご<br>とりにく<br>かにかまぼこ     | こまつな、えのきたけ<br>しょうが<br>きゅうり、にんじん、きりぼしだいこん         | かつおだしじる、しょうゆ、しお<br>しょうゆ、さけ、しお<br>りんごす、しお | 牛乳 |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>かぼちゃスコーン                                     | こむぎこ、むえんバター、さとう                        | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう          | かぼちゃ   | ベーキングパウダー                                |    |
| 16<br>木 | 昼食    | ロールパン(黒糖)<br>白菜のクリームシチュー<br>ブロッコリーとひじきの中華和え<br>もも缶 | ロールパン<br>じゃがいも、こめこ、あぶら<br>さとう、ごまあぶら    | とりにく、だっしふんにゅう             | はくさい、たまねぎ、にんじん<br>ブロッコリー、コーンかん、ひじき<br>ももかん       | ようふうだしのもと、しお<br>しょうゆ、りんごす                | 牛乳 |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>さけおにぎり                                       | こめ                                     | ぎゅうにゅう<br>さけフレーク          | のり   |  |    |
| 17<br>金 | 昼食    | 御飯<br>みそ汁(豆腐・わかめ)<br>かじきの煮付け<br>ほうれん草とコーンの和え物      | こめ<br>さとう<br>マヨネーズ、すりごま                | とうふ、みそ<br>かじき             | ねぎ、わかめ<br>しょうが<br>ほうれんそう、にんじん、コーンかん              | かつお・こんぶだしじる<br>しょうゆ、さけ<br>しょうゆ           | 牛乳 |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>プリン<br>おかし(幼児クラスのみ)                          | たまごなしプリン<br>おかし                        | ぎゅうにゅう                    |  |  |    |
| 18<br>土 | 昼食    | 焼きそば<br>バナナ  | やきそばめん、あぶら                             | ぶたにく                      | キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、あおのり<br>バナナ                   | やきそばソース、さけ                               | 牛乳 |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>おかし  | おかし                                    | ぎゅうにゅう                    |  |  |    |
| 20<br>月 | 昼食    | みそラーメン<br>ひじきと厚揚げの炒め煮<br>バナナ                       | ちゅうかめん、すりごま<br>ごまあぶら、さとう               | ぶたにく、みそ<br>なまあげ           | キャベツ、もやし、たまねぎ、コーンかん、にんにく<br>にんじん、いんげん、ひじき<br>バナナ | ちゅうかだし<br>しょうゆ、みりん、かつお・こんぶだしじる           | 牛乳 |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>きなこおはぎ                                       | こめ、もちごめ、さとう                            | ぎゅうにゅう<br>きなこ             |  |  |    |
| 21<br>火 | 昼食    | 御飯<br>みそ汁(豆腐・青菜)<br>さばの塩焼き<br>じゃが芋のきんぴら            | こめ<br>じゃがいも、あぶら、さとう                    | とうふ、みそ、あぶらあげ<br>さば        | チンゲンサイ<br>にんじん、いんげん                              | かつお・こんぶだしじる<br>しお<br>しょうゆ                | 牛乳 |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>フルーツミックスとおかし                                 | おかし                                    | ぎゅうにゅう                    | ももかん、パインかん、みかんかん                                 |  |    |
| 22<br>水 | 昼食    | ハヤシライス<br>ブロッコリーのマヨサラダ<br>のむヨーグルト                  | こめ、じゃがいも、あぶら<br>マヨネーズ                  | ぶたにく<br>かにかまぼこ<br>のむヨーグルト | たまねぎ、にんじん、しめじ<br>ブロッコリー、きゅうり                     | ハヤシルウ、ケチャップ<br>しお                        | 牛乳 |
|         | 午後おやつ | ジュース<br>誕生日ケーキ                                     | ケーキ                                    |                           | りんごジュース  |  |    |
| 24<br>金 | 昼食    | ハリハリゆかり御飯<br>中華スープ<br>拌八宝<br>パイン缶                  | こめ<br>じゃがいも、さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま           | とうふ<br>たまご、ハム             | きりぼしだいこん<br>ねぎ、わかめ<br>キャベツ、にんじん、もやし<br>パインかん     | しそふりかけ<br>ちゅうかだし、しょうゆ、しお<br>りんごす、しょうゆ、しお | 牛乳 |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>コーン蒸しパン                                      | こむぎこ、さとう、あぶら                           | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう、こなチーズ    | コーンかん  | ベーキングパウダー                                |    |
| 25<br>土 | 昼食    | 豚丼<br>スティックチーズ                                     | こめ、あぶら、かたくりこ                           | ぶたにく<br>チーズ               | たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつな、ねぎ、にんにく、しょうが                | しょうゆ、さけ                                  | 牛乳 |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>おかし  | おかし                                    | ぎゅうにゅう                    |  |  |    |

| 日<br>曜  | 献立    | 材 料 名                                       |                                      |                  |   | 午前おやつ<br>(0~2歳<br>児のみ)                |    |
|---------|-------|---|--------------------------------------|------------------|---|---------------------------------------|----|
|         |       | 黄   | 赤                                    | 緑                | その他   |                                       |    |
|         |       | 熱と力になるもの                                    | 血や肉や骨になるもの                           | 体の調子を整えるもの       |   |                                       |    |
| 27<br>月 | 昼食    | ゆかりごはん<br>みそ汁(こまつな・えのき)<br>豚しゃぶのごまだれ<br>バナナ | こめ<br>ねりごま、さとう、すりごま                  | みそ、あぶらあげ<br>ぶたにく | こまつな、えのきたけ<br>キャベツ、もやし、にんじん、わかめ、しょうが<br>バナナ | しそふりかけ<br>かつお・こんぶだしじる<br>しょうゆ、りんごす、さけ | 牛乳 |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>カップゼリーとおかし                            |                                      | ぎゅうにゅう           |   |                                       |    |
| 28<br>火 | 昼食    | 御飯<br>みそ汁(さつまいも・たまねぎ)<br>鶏の甘辛唐揚げ<br>青菜のごま和え | こめ<br>さつまいも<br>かたくりこ、あぶら、さとう<br>すりごま | みそ<br>とりにく       | たまねぎ、わかめ<br>ほうれんそう、にんじん、こまつな                | かつお・こんぶだしじる<br>さけ、しょうゆ、しお<br>しょうゆ     | 牛乳 |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>にんじんとりんごのケーキ                          |                                      | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう | にんじん、りんご                                    |                                       |    |

- ★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、すみれ組、きく組)のみの提供になります。
- ★ 都合により献立を変更する場合があります。

## 組 氏名

### 節分にちなんだ食べ物

2月3日は節分です。節分とは季節の変わり目のことを指し、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指す言葉でした。その中でも立春が1年のはじめとして考えられることから、節分といえば、春の節分を指すものとなりました。

◆豆まきの豆 中国から伝わったものとされています。豆は“魔滅(まめ)”に通じ、無病息災を祈り、鬼に豆をぶつけるのは邪気を払う意味があります。自分の年齢の数の豆を食べると病気にならないと言われています。

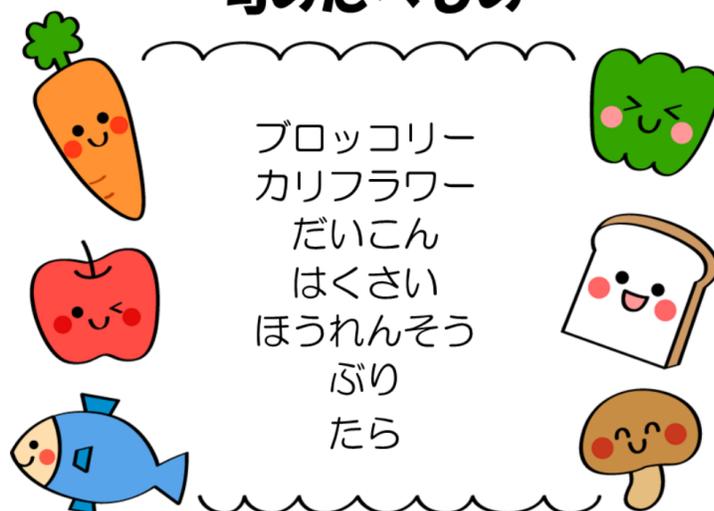
◆柗といわしの頭の飾り 柗の枝にいわしの頭を刺して戸口に飾るのは、ギザギザの葉といわしの臭いで鬼(災い)除けの意味があります。

◆恵方巻 その年の恵方(吉とされる方角)を向いて、無言のまま願い事をしながら丸かぶりする巻き寿司。もともとは関西の食習慣でしたが、近年は全国に広がっています。



今年の恵方は  
南南東です

### 旬のたべもの



今月の  
おすすめレシピ

## まろやかみそ汁



<材料> 4人分  
お好みの具材 適量  
かつお・昆布だし 400ml  
無調整豆乳 50ml  
みそ 大さじ1.5~2

<作り方>

- ① 具材を食べやすく切り、だし汁で煮る。
- ② 具材がやわらかくなったら豆乳、みそを加える。



<一口メモ>

具材は豆腐、油揚げ、海藻類や根菜、葉物野菜など、お好みの具材でよいです。豆乳を加えることでまろやかでコクのあるみそ汁になります。

豆乳は沸騰させるとたんぱく質が分離してざらざらした舌触りになってしまうので、加熱の際注意してください。