



日 節分	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて 欲しい食品
3	月	オニカレー、ビーンズサラダ わかめスープ	豚挽肉、玉葱、人参、竹輪、グリーンピース、海苔 福神漬け、大豆、きゅうり、コーン、ツナ缶 ひじき、わかめ、長葱、豆腐	麩菓子 お茶	553	乳・乳製品
4	火	ごはん、鶏肉のオーロラソース しょうゆフレンチ、しめじ汁	鶏肉、キャベツ、人参、きゅうり、アラスカ みかん缶、ほうれん草、しめじ、小松菜、豆腐	カルピスゼリー ☆	494	芋類
5	水	海鮮焼きそば、ウインナー炒め ナムル、えのきのとろとろスープ	焼きそば、シーフードミックス、竹の子水煮 人参、ピーマン、長葱、干し椎茸、もやし きゅうり、ほうれん草、ハム、えのきたけ、卵	ドーナッツ スキムミルク	573	海藻類
6	木	玄米ごはん 白身魚のタルタルソース れんこんサラダ、コンソメスープ	白身魚、卵、らきょう漬け、玉葱、れんこん もやし、キャベツ、きゅうり、かまぼこ、人参 ベーコン、ほうれん草、しめじ、長葱、コーン	ひじきトースト 牛乳 ☆	585	果物
7	金	中華丼、わかめとツナのあえもの 冬野菜の味噌汁	豚肉、かまぼこ、おき海老、人参、竹の子水煮 白菜、うずら卵缶、わかめ、ツナ缶、きゅうり キャベツ、みかん缶、里芋、厚揚げ、大根、長葱	ビスケット ミルクココア	582	きのこ類
10	月	ごはん、海苔の佃煮 麻婆白菜、パンサンスー、お茶	海苔、白菜、人参、ニラ、長葱、豚挽肉、春雨 キャベツ、きゅうり、ハム、コーン、卵	フルーツポンチ ☆	423	魚介類
11	火	建国記念の日				
12	水	和風スパゲティ、ポテトサラダ わかめとコーンのスープ	スパゲティ、ベーコン、人参、玉葱、しめじ えのきたけ、マッシュルーム缶、じゃが芋、ハム きゅうり、わかめ、コーン、キャベツ、豆腐	たまごサンド スキムミルク ☆	579	緑黄色野菜
13	木	玄米ごはん、竹輪のお好み揚げ 野菜のごま酢あえ、豆乳味噌汁	竹輪、青のり、紅生姜、もやし、きゅうり コーン、人参、ほうれん草、油揚げ、じゃが芋 大根、長葱、しめじ、小松菜、豆腐、豆乳	芋けんぴ お茶	445	肉類
14	金	ごはん、ハートコロケ ドレッシングサラダ カレー風味ポトフ	じゃが芋、玉葱、キャベツ、きゅうり、コーン レーズン、ハム、大根、人参、白菜、ウインナー かぶ、フロッコリー	ココアフラウニー 牛乳 ☆	567	きのこ類
17	月	ごはん、手作りふりかけ、お茶 豆腐の中華煮、ひじきサラダ	干し海老、しらす干し、青のり、豆腐、アラスカ もやし、人参、竹の子水煮、ニラ、干し椎茸 ひじき、キャベツ、きゅうり、ハム	米菓 ヤクルト	477	芋類
18	火	ごはん、サバのみぞれ煮 五色あえ、味噌汁	サバ、大根、キャベツ、ハム、ほうれん草 コーン、人参、長葱、白菜、豆腐、油揚げ	みかんの フラマンジェ☆	506	卵
19	水	チャウダー麺、しゅうまい アラスカときゅうりのあえもの	中華麺、キャベツ、もやし、人参、ベーコン コーン、長葱、おき海老、アラスカ、きゅうり えのきたけ	バームクーヘン スキムミルク	573	緑黄色野菜
20	木	玄米ごはん 高野豆腐のミートローフ風 小松菜のおひたし、ほうとう	高野豆腐、鶏挽肉、人参、干し椎茸、きくらげ キャベツ、小松菜、しらす干し、ほうとう、大根 油揚げ、鶏肉、長葱、かぼちゃ	ホワイトアップル ☆	481	海藻類
21	金	あんかけきつね丼、中華あえ むらくも汁	鶏挽肉、油揚げ、人参、玉葱、干し椎茸 かまぼこ、鶏ささみ、きゅうり、キャベツ わかめ、卵、チンゲンサイ、ベーコン	バナナ	489	乳・乳製品
24	月	振替休日				
誕生会 25	火	ごはん、煮込みハンバーグ ポイル野菜、ふわふわスープ ミニゼリー	豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、トマト缶、キャベツ きゅうり、人参、コーン、ハム、卵、ベーコン わかめ、パセリ	フルーツパフェ ☆	559	魚介類
26	水	カレーうどん、じゃがチーズ 果物	うどん、豚肉、玉葱、人参、白菜、ほうれん草 じゃが芋、ベーコン、チーズ	スティックパン 牛乳	478	豆・大豆製品
27	木	玄米ごはん、鮭のごま味噌焼き すき昆布サラダ、すまし汁	鮭、すき昆布、キャベツ、きゅうり、人参、竹輪 みかん缶、なると、わかめ、豆腐、長葱	マカロニきなこ お茶 ☆	444	肉類
28	金	あぶたま丼、海苔酢あえ 豆腐汁	油揚げ、卵、人参、しらたき、玉葱、ほうれん草 もやし、ツナ缶、海苔、豆腐、わかめ、長葱	源氏パイ スキムミルク	561	芋類



福を呼ぶ豆まき



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝大豆です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起がわるいとされているため、必ず炒った大豆を使います。鬼役になったり、豆を投げる役になったり「鬼は外、福は内」と声を出して楽しんで下さい。

☆マークは手作りおやつの日です。

冬野菜がおいしい季節です。一方で、春が少しずつ近づいていきます。食卓にもちょっぴり春の気配を取り入れましょう。

～旬の食材～

白菜、春菊、ほうれん草、小松菜、芽キャベツ、ふきのとう
菜の花、タラの芽、ほんかん、いよかん、みかん、いちご
金目鯛、さわら、寒サバ、フリ、カキなど・・・

