



日	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	
1	木	麻婆白菜丼 アラスカときゅうりの和えもの たまごスープ	豚挽肉、白菜、人参、干し椎茸、ニラ、玉葱、胡瓜 アラスカ、もやし、えのきたけ、卵、きくらげ ほうれん草、長葱	バナナ	458	芋類	
2	金	《節分ランチ》 おにライス、ビーンズサラダ オニオンスープ、フルーツリン	鶏肉、人参、玉葱、グリーンピース、卵、竹輪、胡瓜 大豆水煮、胡瓜、ツナ缶、ひじき、白菜、ウイナー	でんろくまめ お茶	566	緑黄色野菜	
5	月	鶏ごぼうごはん、海苔酢和え モツ煮風汁	鶏肉、ごぼう、人参、もやし、ほうれん草、ツナ缶 モツ、こんにゃく、豆腐、大根、じゃが芋	黒糖蒸しパン スキムミルク	579	果物	
6	火	ごはん、鯖の味噌煮 千草和え、麩のすまし汁	鯖、キャベツ、ほうれん草、もやし、かまぼこ 人参、花麩、なると、えのきたけ、長葱	フルーツムース	425	肉類	
7	水	五目うどん、肉団子 ごま味噌和え	うどん、鶏肉、人参、油揚げ、かまぼこ、長葱 ほうれん草、もやし、コーン缶	ツナサンド 牛乳	599	きのこ類	
8	木	ごはん、白身魚のタルトソースがけ しょうゆフレンチ、豆腐汁	白身魚、卵、らっきょう漬け、パセリ、キャベツ 人参、アラスカ、ほうれん草、豆腐、わかめ、長葱	みたらし団子 お茶	567	緑黄色野菜	
9	金	親子丼、ごま酢和え なめこ汁	鶏肉、玉葱、たけのこ水煮、人参、しらたき、卵 もやし、きゅうり、なめこ、豆腐、長葱	マロニスタック 甘酒	528	果物	
12	月	<b>振替休日</b>					
13	火	海老ピラフ、さっぱりサラダ ホワイトシチュー	海老、人参、玉葱、もやし、胡瓜、アラスカ、コーン缶 ベーコン、じゃが芋、ほうれん草、マカロニ	カルシウムせんべい スキムミルク	600	きのこ類	
14	水	スパゲティミートソース りんごサラダ、イタリアンスープ	スパゲティ、豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、人参、ハム キャベツ、りんご、胡瓜、ベーコン、卵	チョコマフィン 牛乳	504	魚介類	
15	木	ごはん、鮭の味噌マヨネーズ焼き すき昆布サラダ、すまし汁	鮭、玉葱、刻み昆布、キャベツ、胡瓜、人参、竹輪 みかん缶、なると、わかめ、豆腐、長葱	ヨーグルト	425	肉類	
16	金	★ご当地給食 山梨県★ やこめ、しらす和え ほうとう汁	大豆水煮、しらす干し、胡瓜、キャベツ、みかん缶 ほうとう、大根、人参、油揚げ、鶏肉、南瓜、長葱	信玄餅風片栗餅 お茶	553	芋類	
19	月	きりざいごはん、ごま和え むらくも汁	納豆、野沢菜漬け、たくあん漬け、キャベツ、人参 ほうれん草、卵、玉葱、ベーコン、チンゲン菜	チーズ蒸しパン 牛乳	462	魚介類	
20	火	ごはん、鶏肉の南蛮漬け 野菜の香味和え、しめじ汁	鶏肉、長葱、もやし、ほうれん草、もやし、卵 しらす干し、しめじ、小松菜、豆腐、しらたき	フルーツポンチ	443	乳・乳製品	
21	水	しょうゆラーメン シュウマイ、ナムル	中華麺、メンマ水煮、ほうれん草、なると、長葱 チャーシュー、アラスカ、もやし、コーン缶	ミニクリームパン スキムミルク	513	豆・大豆製品	
22	木	ごはん、海老フライ ポテトサラダ、鶏ごぼう汁	海老、じゃが芋、胡瓜、人参、ハム、みかん缶 鶏肉、ごぼう、えのきたけ、油揚げ、豆腐、長葱	2色ゼリー	598	淡色野菜	
23	金	シーフードカレー、チキンサラダ アーモンドフィッシュ、お茶	シーフードミックス、じゃが芋、玉葱、人参 鶏肉、キャベツ、胡瓜、トマト、コーン缶	オレンジ	454	海藻類	
26	月	ツナそばろごはん おかか和え、味噌汁	ツナ缶、卵、グリーンピース、ほうれん草、もやし、人参 大根、油揚げ、長葱	ウエハース スキムミルク	566	果物	
27	火	鮭ごはん、竹輪の磯部揚げ ひじきサラダ、豚汁	鮭、大葉、竹輪、ひじき、キャベツ、胡瓜、人参 ハム、豚肉、白菜、しめじ、豆腐、じゃが芋、長葱	ムースゼリー	541	緑黄色野菜	
28	水	塩焼きそば、ごまだれサラダ わかめスープ	焼きそば、豚肉、人参、キャベツ、玉葱、ピーマン もやし、鶏肉、わかめ、豆腐、長葱	ホップンク スキムミルク	502	魚介類	



## 「鬼は外」「福は内」節分とは？

節分とは、「季節を分ける」ことを意味します。季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられているので、豆まきをして追い払います。豆はおはらいをした大豆(炒った大豆)を使用し、年の数だけ食べます。また、年の恵方(その年の福をつかさどる神のいる方角)に向かって、太巻きを丸かじりする風習もあります。今年の恵方は「南南東」です！！

豆まきには大豆を用いますが、大豆は「畑の肉」といわれ、たんぱく質やビタミン類が多く、貧血予防の鉄、食物繊維やカルシウムも含まれています。節分に限らず、大豆や大豆製品を毎日の食事に取り入れましょう。

