

日 曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				きいろ	あか	みどり	
1 日							
2 月	ぎゅうにゅうりんご	ごはん	さかなのたれつけ なつとうあえ みそしる	じゃがいも、片栗粉、 なたね油、小麦粉、 砂糖、米	たら、ミルク、挽きわ り納豆、みそ、煮干し	もやし、ほうれんそう、にんじん、 ねぎ、えのきたけ	ミルク 野菜スティック
3 火	ぎゅうにゅう ぱりんこ	ごはん	おにさんランチ かみなりじし しゅうまい みかん	せつぶんこんだて 米、油、ごま油、砂糖 木綿豆腐、ウイン ナーソーセージ、鶏 ひき肉、みそ、煮干し			おちゃ ポーロ うたいずもろ(以上既のみ)
4 水	ぎゅうにゅう カルシウムウエハス	ごはん	はくさいのクリームに きりぼしあえ ブロッコリー	じゃがいも、米	牛乳、豚肉	バナナ、はくさい、たまねぎ、ほうれ ん草、もも缶、ブロッコリー、パイ ン缶、にんじん、グリーンピース、切 り干しだいこん	フルーツポンチ
5 木	ぎゅうにゅう チヨイス	ごはん	かにたま ナムル じゃがいもとトマトのスープ	じゃがいも、砂糖、 油、ごま油、米	牛乳、かに玉	バナナ、キャベツ、トマト、たまね ぎ、きゅうり、もやし、ほうれん草、 にんじん、ごま	ぎゅうにゅう バナナ
6 金	ぎゅうにゅう ルヴァンクラッカー	パン	ごもくうどん ちくわのおひたし みかん	ゆでうどん、砂糖、 ロールパン	鶏もも肉、卵、ちく わ、かつお節	みかん、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、ほうれんそう、きゅうり、 ねぎ、ごんぶ、干しいたけ	ヨーグルジョイ まるポーロ
7 土		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ ソーセージ	ロールパン	ソーセージ、牛乳	バナナ	おちゃ せんべい
8 日							
9 月	ぎゅうにゅう おととつ	ごはん	ポークカレー ふくしんづけ フルーツサラダ	じゃがいも、油、米	ミルク、豚肉、ヨー グルト、グリーンピース	たまねぎ、バナナ、もも缶、パイ ン缶、にんじん、福神漬	ミルク りんごゼリー
10 火	ぎゅうにゅう ムーンライト	ごはん	ミートオムレツ かぼちゃのにも コンソメスープ	砂糖、油、米	牛乳、卵、豚ひき肉	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、 ほうれん草、もやし、にんじん	ぎゅうにゅう オレンジ
11 水							
12 木	ぎゅうにゅう バナナ	パン	やきそば ブロッコリー さつまいものみそしる	焼きそばめん、さつ まいも、油、ロール パン	ミルク、豚肉、みそ、 煮干し	キャベツ、ブロッコリー、もやし、 だいこん、ピーマン、にんじん、 ねぎ	ミルク 牛乳かりんとう
13 金	ぎゅうにゅう オールレーズン	ごはん	さかなのいそベヤ キャベツのさざなみあえ トマト じゃがいものスープ	ホットケーキ粉、じゃ がいも、油、片栗粉、 米	牛乳、たら、ツナ水 煮缶、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ほうれん草、コーン缶、塩ごんぶ、 あおのり、パセリ、ブロッコリー	ぎゅうにゅう ココアおしぼり
14 土		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ ソーセージ	ロールパン	ソーセージ、牛乳	バナナ	おちゃ せんべい
15 日							
16 月	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	ポテトオムレツ コールスロー だいこんのみそしる	じゃがいも、マヨネ ーズ、油、砂糖、米	牛乳、卵、ハム、 みそ、煮干し	だいこん、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、しめじ、ねぎ、コーン、 きゅうり	ぎゅうにゅう てづくりプリン

日 曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ	
				きいろ	あか	みどり		
17 火	ぎゅうにゅう みかん	パン	ツナスバグティ ブロッコリー コンソメスープ	スパゲティ、油、ロ ールパン	ミルク、ツナ水 煮缶、 味付け小魚	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、 キャベツ、かぼちゃ、チンゲンサイ、 ピーマン、しめじ	ミルク クリームコロ ン 味付け小魚(以上既のみ)	
18 水	ぎゅうにゅう マリー	ごはん	コロケ ポイルキャベツ トマト ずましじる	コロケ、油、米	ミルク、はんぺん、 かつお節	たまねぎ、トマト、キャベツ、 にんじん、 ねぎ、ごんぶ、カットわかめ	ミルク バームクーヘン	
19 木	どうにゅう ソフサラダ	ごはん	やきざかな ほうれんそうの スモールパン はくさいのみそしる	アレルギーフリーの日 油、砂糖、米 どうにゅう、 味噌、煮干し			バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、 はくさい、パン缶、にんじん、 ねぎ、しめじ、すりごま	豆びよちご バナナ
20 金	ぎゅうにゅう とんがりコーン	ごはん	マシーとうふ しらすあえ はるまき	油、片栗粉、砂糖、 米	木綿豆腐、ミルク、 豚ひき肉、しらす干し、 みそ、はるまき	もやし、ねぎ、ほうれん草、 にんじん、 たけのこ、しいたけ、しょうが	ミルク ハーベスト	
21 土		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ ソーセージ	ロールパン	ソーセージ、牛乳	バナナ	おちゃ せんべい	
22 日								
23 月								
24 火	ぎゅうにゅう おととつ	ごはん	さかなのてりやき こぶさいも トマト こうやどうふのたまごどじ	じゃがいも、砂糖、 米	牛乳、たら、卵、 凍り豆腐	りんご、トマト、たまねぎ、 ごぼう、 にんじん、あおのり	ぎゅうにゅう りんご	
25 水	ぎゅうにゅう ぱりんこのりしお	ごはん	コーンいりさけ えびフライ はなやさいサラダ ずましじる	米、ごまドレッシ ング、油	えびフライ、さけ、 かつお節	ブロッコリー、ほうれん草、 にんじん、しいたけ、 きゅうり、カリフラ ワー、コーン、ごんぶ	オレンジジュ ース ケーキ	
26 木	ぎゅうにゅう えび満月	ごはん	なかよしうま に はるさめサラダ トマト	じゃがいも、マカ ロニ、砂糖、マヨネ ーズ、はるさめ、米	牛乳、卵、鶏もも 肉、きな粉、かつお 節	トマト、たまねぎ、 ごんぶ、にん じん、きゅうり、 キャベツ、いんげ ん、ごんぶ	ぎゅうにゅう マカロニあわか わ	
27 金	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	ぶたにくのしょうが やき ごまつなとコーン のおひたし さといものみそしる	さといも、油、米	豚肉、絹ごし豆 腐、ミ ルク、みそ、煮干 し	たまねぎ、はくさい、 ほうれん草、も やし、にんじん、 ねぎ、ピーマン、 コーン、しょうが	ミルク 鉄カルウエハ ース	
28 土		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ ソーセージ	ロールパン	ソーセージ、牛乳	バナナ	おちゃ せんべい	

2月3日は 節分
節分は季節を分けるという意
味で、悪いもの(病気や災害=
鬼)が来ないように追いはらう
日です。

大豆のすごいパワー!

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいとわれています。