

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	土	焼うどん ゆかりの和え物 みそ汁(きのこ)	牛乳 わかめおにぎり	鰹節・普通牛乳・ぶたもも	うどん・精白米	にんじん・たまねぎ・ピーマン・きゃべつ・りよくとうもろやし・えのきたけ・ぶなしめじ・青ネギ・ワカメ
3	月	ご飯 豆腐グラタン ブロッコリー入りツナサラダ コンソメスープ	牛乳 つぶつぶオレンジゼリー	絹ごし豆腐・プロセスチーズ・豚ひき肉・牛ひき肉・まぐろ油漬缶詰・普通牛乳	精白米・マヨネーズ	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・たまねぎ・トマト缶・ケチャップ・寒天・みかん缶詰・オレンジジュース
4	火	まきずし ごまめ すまし汁(豆腐)	牛乳 節分まめ みかん	蒸しかまぼこ・でんぶ・凍り豆腐・田作り・木綿豆腐・普通牛乳・大豆	精白米・いりごま	乾しいたけ・にんじん・焼きのり・きゅうり・たまねぎ・みずな・みかん
5	水	わかめごはん 高野豆腐の卵とじ 肉あんかけうどん バナナ	牛乳 玄米フレーククッキー(レーズン)	凍り豆腐・鶏卵・ぶたひき肉・普通牛乳	精白米・ゆでうどん・玄米粉・有塩バター・薄力粉・三温糖	カットわかめ・さやいんげん・にんじん・たまねぎ・こまつな・レーズン・バナナ
6	木	ご飯 鶏肉のから揚げ 切干大根の中華和え チンゲン菜ともやしのスープ	牛乳 りんご チーズ	鶏もも・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・片栗粉・なたね油・いりごま	切干しいたけ・りよくとうもろやし・こまつな・にんじん・チンゲンサイ・りんご
7	金	ご飯 カレイのケチャップあんかけ おからの炒り煮 みそ汁(水菜・油揚げ)	牛乳 ゴマ団子	まがれい・おから・油揚げ・普通牛乳・こしあん	精白米・こんにやく・さといも・いりごま・白玉粉	トマトケチャップ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・ごぼう・さやいんげん・だいこん・みずかけな
8	土	牛丼 さつまいもの甘煮 みそ汁(豆腐)	牛乳 ココアケーキ	鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・さつまいも・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・青ねぎ
10	月	ご飯 わかさぎの天ぷら ツナの酢の物 すまし汁(切干大根・小松菜)	牛乳 豆乳わらびもち	わかさぎ・まぐろ油漬缶詰・普通牛乳・豆乳・きな粉	精白米・なたね油・天ぷら粉	キャベツ・にんじん・塩わかめ・切干しいたけ・こまつな・たまねぎ
12	水	親子丼 大根の煮物 みそ汁(きゃべつ・油揚げ)	牛乳 みかん 小魚	鶏もも・鶏卵・生揚げ・焼き竹輪・油揚げ・普通牛乳・田作り	精白米・いりごま	にんじん・たまねぎ・糸みつば・だいこん・キャベツ・みかん
13	木	ご飯 魚のカレー焼き ブロッコリーのおかか和え 野菜のミルクスープ	牛乳 蒸しパン(甘納豆)	ホキ・かつお節・普通牛乳	精白米・片栗粉・じゃがいも・ホットケーキミックス・甘納豆(いんげんまめ)	ブロッコリー・にんじん・キャベツ・たまねぎ・こまつな
14	金	ご飯 麻婆豆腐 小松菜と切干大根のごま和え 中華レタススープ	牛乳 ココアクッキー	木綿豆腐・ぶたひき肉・普通牛乳	精白米・片栗粉・いりごま・薄力粉・有塩バター	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・生しいたけ・切干しいたけ・こまつな・レタス・ぶなしめじ
15	土	ご飯 豚のしょうが煮 納豆 みそ汁(厚揚げ)	牛乳 せんべい	ぶたもも・生揚げ・普通牛乳・納豆	精白米・サラダせんべい	しょうが・さやいんげん・にんじん・たまねぎ・みずかけな
17	月	ご飯 岩津ねえ入り卵焼き かぼちゃのいとこ煮 豚汁 健康ふりかけ	牛乳 フライドポテト	鶏卵・鶏ひき肉・ゆで小豆缶詰・ぶたもも・甘みそ・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・生いも板こんにやく・いりごま・じゃがいも	長ねぎ・えのきたけ・乾ひじき・かぼちゃ・にんじん・ごぼう・青ねぎ・だいこん・はくさい・あおのり

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
18	火	ロールパン 白菜とベーコンのシチュー 鮭のパン粉焼き みかん	牛乳 塩昆布おにぎり	ベーコン・さけ・普通牛乳	ロールパン・パン粉・精白米	はくさい・ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ・みかん・塩昆布
19	水	ご飯 鶏肉のみそ焼き ひじき煮 すまし汁(水菜・豆腐)	牛乳 りんごヨーグルトケーキ	鶏もも・焼き竹輪・木綿豆腐・普通牛乳・プレーンヨーグルト	精白米・ホットケーキミックス	乾ひじき・さやいんげん・みずかけな・にんじん・たまねぎ・りんご
20	木	炊き込みご飯 鯖の煮つけ 五目きんぴら みそ汁(白菜)	牛乳 レモンラスク	さば・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・生いも板こんにやく・いりごま・ロールパン・有塩バター	ごぼう・ぶなしめじ・乾ひじき・しょうが・にんじん・さやいんげん・ゆでたけのこ・だいこん・はくさい・たまねぎ・青ねぎ・りんご
21	金	ご飯 豆腐揚げボール ほうれん草ときのごま和え みそ汁(かぼちゃ)	牛乳 フルーツゼリー	木綿豆腐・まぐろ油漬缶詰・普通牛乳	精白米・ごま	乾ひじき・にんじん・たまねぎ・ほうれん草・えのきたけ・ぶなしめじ・りよくとうもろやし・キャベツ・かぼ
22	土	中華丼 小松菜とちくわの和え物 わかめスープ	牛乳 バナナ ポップコーン	ぶたかたロース・焼き竹輪・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・ごま油・ポップコーン・なたね油	はくさい・たけのこ・生しいたけ・こまつな・キャベツ・にんじん・乾わかめ・たまねぎ・バナナ
25	火	ご飯 鯖の梅味噌焼き ほうれん草と卵の炒め物 すまし汁(おふつゆ・わかめ)	牛乳 大学いも	さば・鶏卵・普通牛乳	精白米・車ふ・さつまいも・いりごま	うめ調味漬・ほうれん草・にんじん・たまねぎ・カットわかめ・青ねぎ
26	水	大豆入りカレー 卵サラダ 福神漬け みかん	お茶 フルーツヨーグルト	牛かた・大豆・鶏卵・プレーンヨーグルト	精白米・じゃがいも・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・ブロッコリー・福神漬・みかん・バナナ・パイナップル缶詰・みかん缶詰・りんご
27	木	ご飯 鯖の白みそ焼き ひじきサラダ けんちん汁 納豆	牛乳 りんご お麩スナック	さわら・甘みそ・木綿豆腐・納豆・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・さといも・車ふ	にんじん・きゅうり・乾ひじき・コーン缶詰粒・だいこん・ごぼう・青ねぎ・りんご
28	金	ちらしずし すまし汁(豆腐) みかん	ヤクルト ツナマヨサンド	でんぶ・凍り豆腐・まぐろ油漬缶詰・木綿豆腐・乳酸菌飲料	精白米・食パン・マヨネーズ	にんじん・乾しいたけ・れんこん・冷凍えだまめ・焼きのり・たまねぎ・みずかけな・みかん
29	土	ツナ入り炊き込みご飯 肉じゃが みそ汁(豆腐)	牛乳 クラッカー	まぐろ油漬缶詰・牛かた(赤肉)・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・じゃがいも・スナッククラッカー	乾ひじき・にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ・さやいんげん・青ねぎ

少しずつ春の足音が聞こえてきました。朝晩は冷えますが、日差しがあたたかく過ごしやすい日が増えました。  
2月の給食も冬野菜を中心に体を温める食材を多く取り入れています。だいこん・はくさい・かぶ・こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

**節分**  
旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いのごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭でも恵方巻を食べ、一年の健康と幸せをお祈りしましょう。保育園では4日にまきずしを出します。

- 2月の行事**
- ・4日 節分メニュー (節分まめは幼児クラスのみとなります)
  - ・28日 ひなまつり会食 (幼児クラスは老人の方と会食をします)

- 2月の新メニュー**
- ・豆腐グラタン
  - ・ごま団子
  - ・わかさぎの天ぷら
  - ・蒸しパン(甘納豆)

