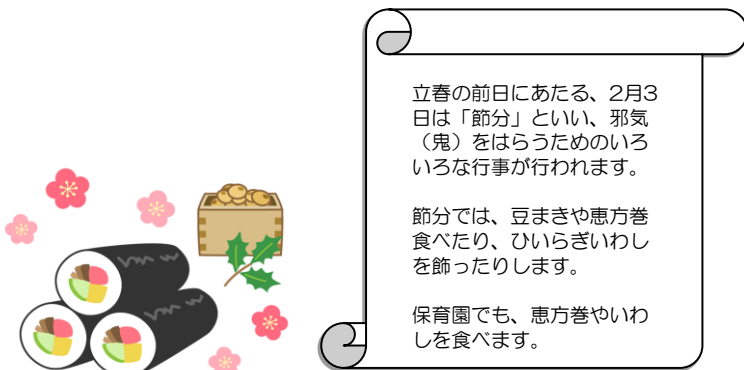


日	(木) 1	(金) 2	(土) 3	(月) 5	(火) 6	(水) 7	(木) 8	(金) 9	(土) 10	(火) 13	(水) 14	(木) 15	(金) 16	(土) 17		
星	豚丼 五分付米 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし しょうゆ みりん さとう おひたし 小松菜 人参 えのき 醤油 みそ汁 もやし 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	焼き寿司 五分付米 塩 玉ねぎ 砂糖 もやし 干しいたけ きゅうり 人参 しょうが 醤油 味噌 片栗粉 ツナサラダ キャベツ 人参 ツナ しょうゆ 鬼除け汁 人参 大根 白ねぎ こんにやく 大豆 みそ しょうゆ みりん	肉みそスバゲッティ スバゲッティ 豚ミンチ 人参 もやし しょうが 醤油 味噌 片栗粉 ツナサラダ キャベツ 人参 ツナ しょうゆ チンゲン菜 もやし みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏の照り焼き 鶏肉 玉ねぎ 醤油 みりん 砂糖 焼きかぼちゃ かぼちゃ 春雨サラダ キャベツ 人参 オリーブオイル みそ汁 ほうれん草 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 餅の竜田揚げ 白あん 醤油 みりん 生姜 片栗粉 油 刻みキャベツ キャベツ 切干のあえもの 切干大根 人参 きゅうり ハム 酢 しょうゆ ごま油 わかめ 白菜 みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 麻婆大根 合挽ミンチ 大根 玉ねぎ 人参 ピーマン オイスターソース ソース ケチャップ みりん 味噌 片栗粉 砂糖 にんにく 生姜 かぶ かぶ菜 ツナ ひじき 醤油 オリーブ油 塩 スープ もやし 人参 みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏むね肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま油 片栗粉 みりん 塩 もずく酢 もずく きゅうり みそ汁 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 さばの塩焼き さば おひたし 小松菜 人参 玉ねぎ 生姜 塩 片栗粉 みりん 醤油 みそ汁 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	生活発表会		ごはん 五分付米 かれないの照り焼き カレー 醤油 みりん しょうが ごま油 じゃがいも 塩 青のり ごま和え キャベツ 人参 醤油 ごま みそ汁 大根 もやし みそ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 肉団子と白菜の スープ煮 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 生姜 塩 片栗粉 白あん 人参 玉ねぎ 青梗菜 しょうゆ みりん 塩 片栗粉 納豆 ニラ 人参 醤油 かつおぶし ごま油	ピビンパ丼 五分付米 豚肉 にら 人参 もやし ほうれん草 にんにく 生姜 みりん 醤油 塩 きゅうりと大根の ひたひた みそ汁 人参 しょうゆ みりん 塩 みそ汁 大根 もやし みそ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭の香りみそ焼き 鮭 味噌 砂糖 みりん ごま油 ごま 大葉 みりん 醤油 のり キャベツ わかめ 人参 ごま油 ごま 醤油 塩 スープ ちんげんさい 人参 わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	プロッコリーの塩ゆで プロッコリー 塩 キャベツのナムル 人参 わかめ 人参 ごま油 ごま 醤油 塩 スープ 玉ねぎ 人参 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	中巻丼 五分付米 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ しいたけ ごま油 片栗粉 醤油 みりん 砂糖 塩 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)
	おやつ	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P	鬼クッキー 小麦粉 砂糖 バター さつまいも ココアパウダー 抹茶 かぼちゃ	おたのしみ	じゃがまるくん じゃがいも 塩 片栗粉 バター 焼きのり 醤油	玉ねぎとごまの クラッカー 薄力粉 強力粉 砂糖 塩 玉ねぎ ごま オリーブ油	羊かりんとう さつまいも 塩 油	もちもちチーズパン 白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 油	発表会がんばろう おやつ 小麦粉 米粉 砂糖 B.P 油 ココアパウダー	そのまま スイートポテト さつまいも 砂糖 バター	ココアパン 強力粉 砂糖 ドライイースト 塩 オリーブ油 薄力粉 コーンスターチ 油 砂糖 牛乳 ココアパウダー	みそポテト じゃがいも 片栗粉 油 味噌 砂糖 みりん 醤油	あんこクレープ 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 小豆 砂糖 塩	おたのしみ		
総カロリー タンパク質																
星	ごはん 五分付米 鶏肉のタルタル風 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 塩 味噌 みりん 油 醤油・砂糖 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ごぼう ごま油 さつまいも カリカリサラダ 人参 キャベツ 人参 大根 ちりめんじゃこ 醤油 ごま油 みそ汁 玉ねぎ もやし 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 さばの味噌煮 さば 味噌 みりん 油 醤油・砂糖 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ごぼう 水菜のサラダ 人参 大根 わかめ 人参 大根 ちりめんじゃこ 醤油 ごま油 みそ汁 玉ねぎ もやし 味噌 だし汁(昆布・煮干)	赤飯 五分付米 もち米 小豆 味噌 みりん 油 醤油・砂糖 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ごぼう 水菜のサラダ 人参 大根 わかめ 人参 大根 ちりめんじゃこ 醤油 ごま油 みそ汁 玉ねぎ もやし 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 肉じゃが 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しらたき いんげん 人参 みりん 醤油 塩 じゃがいもの土佐煮 じゃがいも かつおぶし ひじき もやし ひじき みりん 醤油 みそ汁 玉ねぎ キャベツ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏もも肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま油 片栗粉 醤油 みりん 塩 ナムル ほうれん草 人参 もやし 醤油 ごま油 スープ 玉ねぎ わかめ みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 チキンチャップ 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 いんげん ケチャップ 醤油 みりん 塩 ナムル ほうれん草 人参 もやし 醤油 ごま油 スープ 玉ねぎ わかめ みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 石狩鍋 塩 味噌 大根 人参 白菜 にんにく じゃがいも しいたけ 白ねぎ 酒粕 味噌 みりん 醤油 小松菜の梅和え 小松菜 梅干し かつおぶし	ごはん 五分付米 鶏肉のごまみそ焼き 鶏もも肉 ごま みそ 砂糖 醤油 みりん 人参の含め煮 人参 醤油 みりん プロッコリーとカラフラワー のオーロラあえ プロッコリー カラフラワー 牛乳マヨネーズ ケチャップ スープ 人参 大根 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	おにまん 小麦粉 砂糖 さつまいも ベーキングパウダー 牛乳 油 砂糖 醤油 片栗粉 焼きのり							
	おやつ	よりより 小麦粉 砂糖 ごま油 塩 油	藍のラスク 焼き麴 バター 砂糖	おたのしみ	焼きビーフン ビーフン 人参 ピーマン 玉ねぎ 豚肉 醤油 みりん ごま油	おたのしみ	焼きおにぎり 五分付米 醤油 みりん ごま油	ごぼうかりんとう ごぼう 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 油	磯っこだんご 豆腐 だんご粉 もち粉 さつまいも たれ 砂糖 醤油 片栗粉 焼きのり	おにまん 小麦粉 砂糖 さつまいも ベーキングパウダー 牛乳 油 砂糖 醤油 片栗粉 焼きのり						
総カロリー タンパク質																



立春の前日にあたる、2月3日は「節分」といい、邪気(鬼)をはらうためのいろいろな行事が行われます。

節分では、豆まきや恵方巻を食べたり、ひいらぎいわしを飾ったりします。

保育園でも、恵方巻やいわしを食べます。

※数字は、幼児の予定可食量です。  
 ※乳児は、幼児の予定可食量×0.9として計算します。  
 ※ごはんは、五分付米です。  
 ※3日は節分のついでです。  
 ※10日は生活発表会です。  
 自然食・防災用などのお菓子を  
 提供します。  
 ※21日はお誕生日会です。  
 ※2月の果物はりんご・みかんなどを  
 使用します。