

日	(土) 1	(月) 3	(火) 4	(水) 5	(木) 6	(金) 7	(土) 8	(月) 10	(水) 12	(木) 13	(金) 14	(土) 15	(月) 17	(火) 18
昼食	ハヤシライス 五分付米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ケチャップ ソース トマトジュース みりん 醤油 おなか和え 白菜 もやし 人参 醤油 かつおぶし スープ わかめ 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干し)	巻き寿司 五分付米 塩 砂糖 酢 干しいたけ きゅうり 人参 豚肉 みりん 焼きのり 恵方いわし いわし 片栗粉 鬼除け汁 人参 醤油 大根 白ねぎ こんにゃく 大豆 みそ しょうゆ みりん	ごはん 五分付米 鮭のサクサク焼き 鮭 パン粉 塩 ごま油 じゃがいも 塩 青のり 刻みキャベツ 切干大根の含め煮 切干大根 人参 小松菜 うす揚げ みりん 醤油 大根 白ねぎ こんにゃく 大豆 みそ しょうゆ みりん	ごはん 五分付米 ささみのフリッター ささみ 小麦粉 牛乳 B.P. 塩 油 刻みキャベツ キャベツ 人参 ブロッコリーとカリフラワーのオーロラあえ ブロッコリー カリフラワー 牛乳マヨネーズ ケチャップ スープ 白菜 白ねぎ みりん 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干し)	牛肉ごはん 五分付米 牛肉 ごぼう 人参 いんげん 醤油 砂糖 みりん けんちん汁 大根 里芋 白ねぎ 豆腐 味噌 ごま油 出汁(昆布・煮干し) 酢の物 きゅうり わかめ 酢 ごま油 醤油	ごはん 五分付米 さばの塩焼き さば 塩 人参の含め煮 人参 しょうゆ みりん さとう 煮びたし キャベツ かぼちゃ 小松菜 人参 大根 うすあげ 醤油 酢 ごま油 スープ 玉ねぎ 小松菜 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干し)	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 煮びたし キャベツ かぼちゃ 小松菜 人参 大根 うすあげ 醤油 酢 ごま油 スープ 玉ねぎ 小松菜 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 豚肉のしょうが焼き 豚肉 玉ねぎ 人参 ねぎ みりん みりん 生姜 煮びたし キャベツ かぼちゃ 小松菜 人参 大根 うすあげ 醤油 酢 ごま油 スープ 玉ねぎ 小松菜 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干し)	赤飯 五分付米 もち米 小豆 塩 チキンナゲット とり胸肉 玉ねぎ 豆腐 片栗粉 醤油 塩 ミニトマト ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー 塩 ハムと春雨の中華和え 春雨 人参 ハム コン 醤油 酢 ごま油 みそ汁 もやし かぼちゃ 味噌 出汁(昆布・煮干し)	キーマカレー (0.1.2歳はハヤシ風) 五分付米 五分付米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 カレーウ ケチャップ ソース みりん 片栗粉 醤油 塩 キャベツ もやし ほうれん草 ごま油 スープ 水菜 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 赤魚の味噌煮 赤魚 味噌 みりん しょうが 砂糖 生姜 ごぼう ネバネバ和え 納豆 キャベツ 人参 小松菜 おくら 牛乳マヨネーズ ごま油 スープ 水菜 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干し)	肉みそスパゲッティ スパゲッティ 豚ミンチ 玉ねぎ 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 しょうゆ スープ 玉ねぎ わかめ みりん うす揚げ ごま油 塩 だし汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 かぶと豚肉の中華炒め 豆腐と鮭のふわふわ揚げ 豆腐 塩鮭 しいたけ 玉ねぎ 片栗粉 油 焼きかぼちゃ かぼちゃ 玉ねぎ わかめ 人参 醤油 みりん 塩 ごま油 塩 みそ汁 うす揚げ ごま油 塩 スープ 白ねぎ 上新粉 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 豆腐と鮭のふわふわ揚げ 豆腐 塩鮭 しいたけ 玉ねぎ 片栗粉 油 焼きかぼちゃ かぼちゃ 玉ねぎ わかめ 人参 醤油 みりん 塩 ごま油 塩 みそ汁 うす揚げ ごま油 塩 スープ 白ねぎ 上新粉 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干し)
おやつ	蒸しパン 黒砂糖 薄力粉 ベーキングパウダー 油	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	ぜんざい もち粉 豆腐 小豆 砂糖 みりん 抹茶 かぼちゃ	塩焼きそば 中華麺 豚バラ肉 キャベツ 玉ねぎ にんにく みりん 醤油 塩	れんこんから揚げ れんこん 片栗粉 油 にんにく みりん 醤油 塩	磯つくだんご 豆腐 だんご粉 もち粉 玉ねぎ にんにく みりん 砂糖 醤油 片栗粉 焼きのり	りんごのスコーン 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 砂糖 バター りんご 牛乳	もちもちチーズパン 白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 油	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	焼きいも さつまいも	ブラウニー 米粉 豆腐 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖	そのまま スイートポテト さつまいも 砂糖 バター	スコーン 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター 牛乳	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P
果物	30 150	30 150	30 150	30 150	30 150	30 150	30 150	30 150	30 150	30 150	30 150	30 150	30 150	30 150

日	(水) 19	(木) 20	(金) 21	(土) 22	(火) 25	(水) 26	(木) 27	(金) 28
昼食	中華丼 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 カリカリサラダ キャベツ 人参 水菜 ちりめんじゃこ 醤油 みりん ごま油 スープ もやし 大根 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 牛肉と春菊のすき煮 ぶり 白菜 春菊 玉ねぎ 人参 かぶ のき みりん みりん 砂糖 塩 たたききゅうり きゅうり ごま 人参 ごま油 酢 醤油 みそ汁 水菜 キャベツ 味噌 だし汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 ぶりの照り焼き ぶり 醤油 みりん しょうが 焼きかぶ かぶ かぶの葉 ごま油 塩 キャベツのナムル キャベツ わかめ 人参 ごま油 ごま油 みそ汁 醤油 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干し)	生活発表会	夕焼けごはん 五分付米 人参 醤油 みりん 塩 バター かれないのさらさ蒸し かれない 人参 玉ねぎ しいたけ 青ねぎ 醤油 みりん 味噌 片栗粉 塩 だし汁(昆布・煮干し) 春雨サラダ 春雨 キャベツ 人参 豆腐 オリーブオイル 塩 スープ 小松菜 わかめ 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 麻婆豆腐 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 玉ねぎ ピーマン オイスターソース ウスターソース ケチャップ 醤油 みりん 味噌 片栗粉 にんにく 生姜 かぶツナサラダ かぶ かぶ菜 ツナ ひじき オリーブ油 塩 スープ 白菜 大根 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 筑前煮 とりもも肉 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん たけのこ きぬさや こんにゃく 砂糖 みりん 醤油 みりん 味噌 片栗粉 にんにく 生姜 かぶ かぶ菜 ひじき オリーブ油 塩 スープ 白菜 大根 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干し)	ごはん 五分付米 たらしのじゃっぱ汁 鱈 白菜 人参 大根 白ネギ れんこん 里芋 味噌 出汁(昆布・煮干し) ニラ納豆 納豆 ニラ 人参 醤油 かつおぶし ごま油
おやつ	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	梅が枝餅 もち粉 だんご粉 小麦粉 小豆 砂糖 塩	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		きな粉ドーナツ 豆腐 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 きな粉 油	お好みマカロニ マカロニ ソース 牛乳マヨネーズ (卵不使用です) 青のり かつお節	麩のラスク 焼き麩 バター 砂糖	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
果物	30 150	30 150	30 150	30 150	30 150	30 150	30 150	30 150



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。
※12日はお誕生日会です。
※22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。
※2月の果物はりんご・みかんなどを使用します。