

月	火	水	木	金					
		<b>1</b> ごはん マーボーナス 蒸し餃子 レタス ワッフル 牛乳  米 なす 厚揚げ 人参 豚肉 長ねぎ	<b>2</b> 食パン(いちご) かぶのスープ ハンバーグ レタス キウイフルーツ 牛乳  パン 豚肉 人参 玉ねぎ かぶ	<b>3</b> ♪節分メニュー♪ 大豆&じゃこごはん 筑前煮 大学いも みかん ジョア(プレーン)  米 大豆 じゃこ ちくわ 人参 筍 椎茸 さつまいも 水飴 ごま					
		470	17.9	488	18.5	467	17.2		
<b>6</b> ちらし寿司 煮魚 肉じゃが パインゼリー 牛乳  米 人参 筍 白身魚 じゃがいも 玉ねぎ 白滝	<b>7</b> スパゲティナポリタン ミニオムレツ コールスローサラダ マフィン 牛乳  パスタ 玉ねぎ 人参 ピーマン 豚肉 卵 キャベツ マヨネーズ	<b>8</b> ごはん けんちん汁 つくね串 キャベツとカニの酢の物 ミックスゼリー 牛乳  米 人参 大根 鶏肉 こんにゃく ごぼう 油揚げ 豆腐 キャベツ	<b>9</b> あげパン(ココア) イカのガーリックソテー 大根サラダ りんご 牛乳  パン いか ほうれん草 大根 豚肉 きゅうり	<b>10</b> ♪カレーパーティー♪ <b>カレーライス</b>  福神漬け オレンジゼリー 牛乳  米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ					
479	17.4	460	16.6	501	18.0	470	17.2		
<b>13</b> ごはん(ふりかけ) 鮭のホイル焼き かぼちゃの甘煮 みかん 牛乳  米 鮭 しめじ 玉ねぎ かぼちゃ	<b>14</b> みそラーメン かにしゅうまい ほうれん草のごまあえ チョコプリン ミルミル  中華麺 豚肉 なたと メンマ コーン わかめ かに ほうれん草 ごま	<b>15</b> 赤飯 おでん 白菜の浅漬け いちご 牛乳  米 ごま ささげ 卵 大根 こんにゃく ちくわ はんぺん 昆布 白菜	<b>16</b> メロンパン ペンネミートソース ポテトサラダ レタス ヨーグルト 牛乳  パン ペンネ 豚肉 じゃがいも 人参 きゅうり マヨネーズ	<b>17</b> さつまいもごはん 鶏の唐揚げ レタス 水菜とハムのサラダ チーズケーキ 牛乳  米 さつまいも 鶏肉 水菜 大根 豚肉					
481	19.3	494	15.8	486	18.0	474	15.3	472	16.8
<b>20</b> ひじきごはん 豚肉のしゃぶしゃぶ れんこんきんぴら ラ・フランスゼリー 牛乳  米 鶏肉 豚肉 レタス れんこん 人参 こんにゃく	<b>21</b> きつねうどん 春巻き かぶのゆかり和え シュークリーム 牛乳  うどん 油揚げ 人参 大根 鶏肉 こんにゃく 筍 かぶ ゆかり	<b>22</b> 茶飯 イカリングフライ キャベツ おからの煮物 いちご 牛乳  米 油揚げ いか おから 人参 椎茸 さつまいも こんにゃく	<b>23</b> 焼きそばパン アメリカンドッグ カリフラワー みかん 牛乳  パン 中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ カリフラワー	<b>24</b> わかめごはん 鮭マヨネーズ焼き 炒り鳥 かぼちゃプリン 牛乳  米 鮭 マヨネーズ 鶏肉 人参 こんにゃく れんこん ごぼう					
485	18.8	496	15.8	495	17.5	499	16.8	480	17.8
<b>27</b> 炊き込みご飯 さばの味噌煮 豆腐のサラダ ブドウゼリー 牛乳  米 さば みそ 豆腐 わかめ 玉ねぎ	<b>28</b> クリームスパゲティ キャベツ&きのこソテー ミートボール 杏仁豆腐 牛乳  パスタ 生クリーム 豚肉 キャベツ しめじ	<b>29</b> クロワッサン ポトフ ブロッコリータラコソース バナナ 牛乳  パン 人参 春雨 玉ねぎ 豚肉 じゃがいも ブロッコリー マヨネーズ	献立名  主な食材・調味料  エネルギー たんぱく質						
496	18.5	496	18.4	493	16.7				

2月3日は節分です。前年の邪気を払い、福を呼ぶために豆まきの儀式が行われます。大豆には良質のたんぱく質、レシチン、イソフラボンが含まれています。また、10日はカレーパーティーとなります。年長さんが一生懸命カレーライスを作ってくれます。楽しみですね。

