

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	その他
1	火	麦ごはん みそ汁(かぼちゃ) 高野豆腐の卵とじ レモン酢和え(しらす干し)	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) スキムミルク チーズケーキ	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・高野豆腐・しらす干し・脱脂粉乳・クリームチーズ	精白米・麦・植物油・三温糖・無塩バター・ホットケーキミックス	いちご・かぼちゃ・たまねぎ・青ねぎ・はくさい・にんじん・乾しいたけ・冷凍グリーンピース・きゅうり・みかん缶・レモン果汁	煮干しだし・米みそ・麦みそ・食塩・みりん・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・食酢
2	水	麦ごはん 肉豆腐 小松菜とひじきの和え物	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク 米粉のにんじんおやき	牛乳・牛肉・厚揚げ・ひじき・脱脂粉乳・豆乳・粉寒天	精白米・麦・三温糖・植物油・すりごま・ごま油・グラニュー糖・水あめ・米粉	わかず・たまねぎ・青ねぎ・こまつな・ホルモン缶・にんじん・干しぶどう	濃口しょうゆ・清酒・みりん・食塩(塩もみ用)・ベーキングパウダー・パコエッセンス
3	木	麦ごはん 魚の揚げ煮 レタス(12g) 具だくさんみそ汁	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 飲むヨーグルト 大豆ごはん(おやつ)	牛乳・いわし・白身魚・油揚げ・ドリンクヨーグルト・ゆでだいず	ウエハース・精白米・麦・片栗粉・揚げ油・三温糖	しょうが・レタス・キャベツ・たまねぎ・もやし・にんじん・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・清酒
4	金	パン ボークソテー きのこ豆乳のコンソープ	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク 焼きいも	牛乳・豚肉・調整豆乳・脱脂粉乳	パン・植物油・ビーフステーキの素・三温糖・さつまいも	トマトジュレ・たまねぎ・にんじん・クリームコーン缶・ホルモン缶・エリンギ・しめじ・えのきたけ・パセリ・オリーブ	食塩・こしょう・白ワイン・トマトケチャップ・鳥がらだし
5	土	ツナのトマトスパゲティ オレンジ(75g)	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・まぐろ油漬缶	スパゲティ・植物油・かりんとう	パイナップル缶・たまねぎ・にんじん・トマト缶・しめじ・ピーマン・オレンジ	食塩・コンソメ・濃口しょうゆ
7	月	麦ごはん コロッケ サラダ菜(7g) だいごのみそ汁(野菜入り)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) ホワイトミルク みかん(70g) クラッカー(10g)	牛乳・プロセスチーズ・豚ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・塩わかめ・脱脂粉乳	精白米・麦・じゃがいも・小麦粉・パン粉・揚げ油・クラッカー	たまねぎ・にんじん・サカナ・だいご・はくさい・えのきたけ・青ねぎ・みかん	食塩・こしょう・煮干しだし・米みそ・麦みそ・乳酸菌飲料(希釈)
8	火	麦ごはん カレー煮 じゃこサラダ	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) 豆乳 いちご牛乳寒天(8日) いちごゼリー(22日)	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・しらす干し・調整豆乳・粉寒天	精白米・麦・じゃがいも・植物油・カレー粉・三温糖・ごま油	りんご・たまねぎ・にんじん・ホルモン缶・冷凍グリーンピース・キャベツ・きゅうり・いちご	食塩・カレー粉・トマトケチャップ・濃口しょうゆ・みりん・米みそ・ベーキングパウダー・食塩(塩もみ用)・食酢
9	水	麦ごはん ローストチキン ゆでブロッコリー(25g) かぼちゃスープ	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク 小松菜とブロッコリーのマフィン	牛乳・鶏肉・ベーコン・脱脂粉乳・豆乳	精白米・麦・植物油・バター・小麦粉・ホットケーキミックス・三温糖	ゆでフルーツ・ブロッコリー・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・パセリ・干しブロッコリー・こまつな	食塩・こしょう・濃口しょうゆ・白ワイン・鳥がらだし
10	木	麦ごはん 清汁(生しいたけ・白玉ふ) 魚のごまみそ焼き トマト(32g) 五目きんぴら	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク マーラーカオ(中国風蒸しパン)	牛乳・白身魚・豚肉・高野豆腐・脱脂粉乳・鶏卵・コンデンスミルク	精白米・麦・白玉ふ・すりごま・植物油・三温糖・小麦粉・黒砂糖	バナナ・生しいたけ・青ねぎ・トマト・にんじん・ごぼう・切干だいご・ん・すじなししいんげん	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・みりん・米みそ・ベーキングパウダー・重曹
12	土	きつねうどん ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) せんべい(未満児) 牛乳 りんご(50g) 丸ボーロ	牛乳・鶏卵・油揚げ・加糖ヨーグルト	せんべい・干しうどん・三温糖・丸ボーロ	ほうれんそう・にんじん・りんご	清酒・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
14	月	麦ごはん 魚のパン粉焼き いんげんのソテー 野菜スープ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク ココアホットケーキ	牛乳・白身魚・鶏卵・粉チーズ・鶏肉・調整豆乳・脱脂粉乳	精白米・麦・パン粉・マカロン・植物油・じゃがいも・小麦粉・三温糖・無塩バター	バナナ・パセリ・さやいんげん・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ	食塩・白ワイン・鳥がらだし・ビュッコー・ベーキングパウダー
24	木	そばろごはん クリスピーチキン レタス(12g) ミネストローネスープ(誕生会) いちご(30g)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク ココアゼリー	牛乳・鶏ひき肉・鶏もも・脱脂粉乳・粉寒天	ウエハース・精白米・三温糖・小麦粉・コンフレック・揚げ油・マカロニ・植物油	にんじん・さやいんげん・レタス・トマト・たまねぎ・キャベツ・いちご・バナナ	清酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩・鳥がらだし・コンソメ・ビュッコー

たんじょうかい


こんげつのきゅうしょく


2月3日は節分です。節分の食べ物といえば決まった方角を向いて静かに食べる恵方巻きや、鬼は外！福は内！と投げる大豆が思い浮かぶ方も多いと思います。しかし、一部の地域では『いわし』も節分に飾ったり食べたりする風習があります。鬼がいわしの匂いが苦手だという言い伝えからです。栄養満点のいわしの揚げ煮が節分の日のご給食メニューです。(3歳未満は白身魚に変更しています。)