

日曜日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
16	木	牛乳 オレンジ	ごはん すき焼き風 ほうれん草とキャベツの 海苔和え 味噌汁	豚もも 白菜 人参 玉ねぎ しらたき 焼き豆腐 ほうれん草 キャベツ のり さつま芋 長ネギ	麦茶 すいとん	薄力粉 油揚げ 人参 長ネギ かまぼこ	407 kcal 18 g	402 kcal 16.7 g
17	金	牛乳 バナナ	ごはん 厚揚げ田楽 蒸し鶏サラダ 具だくさん味噌汁	生揚げ すりごま 小葱 鶏むね キャベツ 人参 大根 人参 長ネギ ごぼう	麦茶 コーンフロスト フルーツグラノーラ	コーンフロスト フルーツグラノーラ 牛乳	492 kcal 19.4 g	491 kcal 19 g
20	月	麦茶 ヨーグルト (きなこ)	ごはん カレー風肉じゃが 小松菜入りもやし和え 味噌汁	豚もも じゃがいも 玉ねぎ 人参 しらたき グリーンピース カレー粉 小松菜 もやし いりごま 絹豆腐 えのき	牛乳 プルーン入り ココア蒸しパン	ミックス粉 豆乳 ココア プルーン	390 kcal 16.6 g	467 kcal 20.2 g
21	火	牛乳 みかん	ごはん 鶏肉のから揚げ にんじんしりしり 小松菜和え 味噌汁	鶏もも 片栗粉 しょうが にんじん ツナ ごま油 小松菜 いりごま 白菜 油揚げ	牛乳 おたのしみおやつ		615 kcal 23.3 g	654 kcal 24 g
22	水	麦茶 りんご	ごはん 厚揚げと大根の煮物 和風サラダ 味噌汁	生揚げ 豚もも 大根 人参 しめじ キャベツ きゅうり わかめ いりごま 酢 じゃがいも 玉ねぎ	牛乳 フルーツゼリー カルテツ いわしおかき		393 kcal 15.8 g	454 kcal 19.3 g
24	金	牛乳 オレンジ	ごはん レバー入りポークビーンズ 切り干しサラダ もやしスープ	豚挽 豚レバー 人参 玉ねぎ じゃが芋 大豆 トマト缶 グリーンピース 切り干し大根 人参 きゅうり 酢 もやし ピーマン	牛乳 マカロニきなこ	マカロニ きなこ	575 kcal 24.9 g	607 kcal 26.1 g
25	土	麦茶 ルテツ しおかき	肉味噌丼 白菜サラダ 味噌汁	米 豚挽 人参 玉ねぎ 白菜 人参 きゅうり 酢 わかめ 麩	麦茶 カップヨーグルト マリヒスケット		416 kcal 17.2 g	465 kcal 19.7 g
27	月	麦茶 ヨーグルト (白桃)	ごはん 鱈の西京焼き 小松菜としめじの炒め なめこ汁	さわら 西京味噌 小松菜 しめじ バター なめこ 絹豆腐 長ネギ	牛乳 じゃがバター	じゃが芋 バター	373 kcal 18.9 g	466 kcal 25.1 g
28	火	牛乳 バナナ	レーズンツイスト ミートグラタン ブロッコリーのドレッシング和え オニオンスープ	マカロニ チーズ 豚挽 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 薄力粉 ブロッコリー コーン 酢 玉ねぎ パセリ	麦茶 ひじきおむすび	米 ひじき 人参 油揚げ 海苔	405 kcal 16.6 g	384 kcal 15.4 g

## 🌸給食室より

2月3日は節分です。節分は『みんなが健康で幸せに過ごせますように』という意味を込めて悪いものを追い出す日とされています。また季節を分けるという意味があり、昔の日本では春は一年の始まりとされ、特に大切にされていたそうです。暦の上で2月4日ごろを『立春』と呼び、春が始まる日とされ、冬と春を分ける日を『節分』と呼ぶようになったそうです。節分の日には、行事食が提供されるのでお楽しみに！

