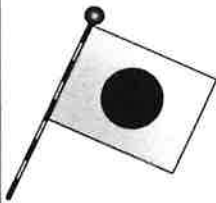


♡ 給食室より ♡

2月は1年のなかでも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。
病気への抵抗力をつけるため、毎日の食事をしっかりと
とるようにしましょう



					2月1日(土)	
					マーボー丼 酢の物 中華スープ フルーツ	
					お菓子・牛乳	
マヨネーズ・・・(卵使用・乳不使用) コールスロードレッシング・・・(卵使用・乳不使用) にまどレッシング・・・(卵使用・乳不使用) 和風ドレッシング・・・(卵・乳不使用) ハム・ペーコン・・・(卵・乳使用) ワインナー・・・(卵・乳不使用) シチュールフ・カレールフ・ハヤシルフ・・・(卵不使用・乳使用) ちくわ・・・(卵・乳不使用) パター・・・(卵不使用・乳使用) かにかまぼこ・・・(卵使用・乳不使用)・甲殻類入り 卵黄・・・(卵使用・乳不使用) マヨドレ・・・(卵不使用・乳不使用) 鶏ガラ・中華だし・・・(卵不使用・乳使用) 米麹ケーキ・・・(卵不使用・乳使用)					米 55 木綿豆腐 45 豚ミンチ 25 鶏ねぎ 5 オロシ生姜 0.3 オロシんにく 0.1 ごま油 0.5 砂糖 2.4 味噌 2 しょうゆ 3 鶏ガラスープ 0.25 片栗粉 1.5 水 20 きゅうり 50 わかめ 0.5 しらす干し 3 砂糖 1.5 酢 3 しょうゆ 1.5 たまねぎ 20 にんじん 5 ごま 1 鶏ガラスープ 1 水 100 フルーツ缶 30	
2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)	
ごはん 鯖の塩焼き 小松菜のお浸し すまし汁 フルーツ	ごはん ハンバーグ 春雨サラダ コンスープ みかん	ごはん チキン南蛮 ひじきと竹輪の煮物 味噌汁 チーズ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの含め煮 けんちん汁 フルーツ	カレーうどん 小松菜のじゃこ和え ポークシウマイ ジョア	チキンピラフ 胡瓜とツナのサラダ コンソメスープ フルーツ	
赤飯(手作り)・牛乳		ムーンライト・ぼりぼり小魚・牛乳		豆腐ドーナツ(手作り)・牛乳		
米 55 さわら 1 塩 0.1 小松菜 40 もやし 15 うす揚げ 8 かつお節 0.3 しょうゆ 1 みりん 2 鶏ささみ 15 白菜 10 にんじん 5 鶏ねぎ 5 しょうゆ 0.75 みりん 0.75 塩 0.05 だし 0.75 水 100 フルーツ缶 30 米 25 おずき(乾) 3 砂糖 3	米 55 合挽ミンチ 30 たまねぎ 15 木綿豆腐 10 たまご 6 パン粉 5 牛乳1L 6 スキムミルク 1 塩 0.1 塩ミグラスソース 20 ケチャップ 7 ソース 3 砂糖 0.5 水 10 はるさめ 7 きゅうり 1 にんじん 5 コーン 8 キャベツ 2 鶏ねぎ 2 しょうゆ 1 ごま油 0.5 ごま 0.5 コーンクリーム(粉末) 10 牛乳1L 10 水 90 スキムミルク 3 みかん 1コ	鶏肉 60 片栗粉 8 なたね油 3 ひーまん 5.4 にんじん 3.75 しょうゆ 3.6 タルタルソース 5 干しひじき 1.5 ちくわ 10 にんじん 12 イングン 8 しょうゆ 3 砂糖 1.5 みりん 1 水 15 キャベツ 10 鶏ねぎ 3 じゃがいも 10 味噌 6 水 100 角チーズ 10	米 55 赤魚 80 酒 1 たまねぎ 20 ひーまん 5 にんじん 8 だし 0.3 しょうゆ 3 カレールフ 1.5 味噌 1.5 水 20 片栗粉 1 かぼちゃ 60 砂糖 4 しょうゆ 3 だし 0.4 水 60 豚肉 20 木綿豆腐 8 大根 6 にんじん 5 ごぼう 5 糸こんにゃく 3 鶏ねぎ 3 しょうゆ 3 みりん 2 だし 0.7 水 100 フルーツ缶 30 ホットケーキミックス 15 牛乳1L 14.25 スキムミルク 2.5 さつまいも 6	うどん 170 鶏肉 20 たまねぎ 15 にんじん 8 こんにゃく(生) 2 うす揚げ 2.5 グリンピース 2 なたね油 1 スキムミルク 3 カレールフ 0.6 だし 100 水 100 小松菜 35 もやし 25 にんじん 8 ちりめん 3 しょうゆ 1.2 みりん 1.2 だし 0.24 しゅうまい 2 ジョア 1本 ホットケーキミックス 12.5 豆腐(絹ごし) 15 牛乳1L 1 スキムミルク 2.5 砂糖 4 きな粉 2 なたね油 5	米 55 鶏肉 10 たまねぎ 8 にんじん 8 コーン 2 グリンピース 2 コンソメ 1 パター 3 きゅうり 50 ツナ 10 マヨドレ 5 たまねぎ 20 にんじん 8 ワインナー 6 しょうゆ 1 コンソメ 1 水 100 フルーツ缶 30	
2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)	
お好み焼き ツナサラダ 味噌汁 フルーツ	建国記念の日	ごはん ミルフィーユとんかつ 和風サラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん カレーのバター醤油焼き ひじきと豚ひき肉の五目煮 味噌汁 フルーツ	ロールパン クリームシチュー スパゲティサラダ バナナ	生活発表会	
ソフトサラダ・牛乳		カルシウムせん・牛乳		バレンタインケーキ(手作り)・牛乳		
お好み焼き粉 40 豚ミンチ 50 キャベツ 36 ソース 12 たまご 5 かつお節 0.3 鶏のり 0.1 ツナ 10 ブロッコリー 25 にんじん 8 コーン 8 マヨドレ 5 厚揚げ 15 たまねぎ 10 鶏ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30		米 55 豚肉 50 小栗粉 4 パン粉 10 なたね油 3 ソース 3 ケチャップ 2 キャベツ 40 ツナ 10 にんじん 10 しめじ 5 ドレッシング(和風) 3 砂糖 0.5 木綿豆腐 15 えのき 10 鶏ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 55 カレイ 80 酒 3 みりん 3.4 しょうゆ 2 パター 2.6 干しひじき 1 豚ミンチ 20 にんじん 8 ごぼう 5 干しいだけ 1 砂糖 1 しょうゆ 1.5 だし 0.3 なたね油 1 水 15 たまねぎ 20 わかめ 0.1 じゃがいも 10 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 ホットケーキミックス 15 牛乳1L 14.25 スキムミルク 2.5 ワインナー 3 ピザ用チーズ 5	ロールパン 60 鶏肉 25 さつまいも 30 たまねぎ 30 にんじん 10 ブロッコリー 5 なたね油 10 シチュールフ 15 牛乳1L 3 スキムミルク 84 水 84 スパゲティ 10 キャベツ 10 きゅうり 10 にんじん 8 マヨネーズ 7 バナナ 1/3本 米粉ケーキの素 15 たまご 10 水 3 フォルト(砂糖) 5 ※未混捏はチョコなしです		

2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)
ハヤシライス シーザーサラダ フルーツ	ごはん シウマイ 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん チキンピカタ ジャーマンポテト 味噌汁 チーズ	ごはん 魚の煮付け ほうれん草のごま和え 豚汁 りんご	ごはん ポークチャップ ポテトサラダ クリームスープ フルーツ	洋風ピラフ キャベツのサラダ コンソメスープ フルーツ
ビスコ・ばかうけ・牛乳	メープルケーキ(手作り)・牛乳	雷の宿・牛乳	お昼ラスク(手作り)・牛乳	プリン(手作り)・牛乳	お菓子・牛乳
米 55 牛肉 30 たまねぎ 45 にんじん 10 グリーンピース 3 ケチャップ 3 ハヤシルフ 10 スキムミルク 3 なたね油 2 キャベツ 35 コーン 5 にんじん 5 ベーコン(豚) 3.5 マヨドレ 5 粉チーズ 3 フルーツ缶 30	米 55 豚ミンチ 45 たまねぎ 15 木綿豆腐 15 オロシ生薬 1 しょうゆ 2 砂糖 1 ごま油 0.5 酒 0.5 スキムミルク 2 シウマイの皮 5.25 切干大根 5 にんじん 8 うす揚げ 4 グリーンピース 4 なたね油 1 砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 2 水 25 だし 0.2 キャベツ 10 えのき 8 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 ホットケーキミックス 10.5 たまご 3.5 バター 4.9 砂糖 2.1 メープルシロップ 2.8 牛乳1L 3.5 スキムミルク 2	米 55 鶏肉 80 小麦粉 5 たまご 12 粉チーズ 2 ケチャップ 5 じゃがいも 40 たまねぎ 5 ウインナー 2 バター 10 コンソメ 0.5 小松菜 10 にんじん 5 厚揚げ 5 大根 6 水 100 角チーズ 10	米 55 たら 80 オロシ生薬 1.5 しょうゆ 6 みりん 6 砂糖 3 酒 3 水 50 ほうれん草 45 にんじん 10 ごま(すり) 1.8 しょうゆ 1.5 砂糖 0.9 豚肉 20 大根 8 さつまいも 8 にんじん 8 ごぼう 5 うす揚げ 1.5 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 りんご 1/6コ ふ 7.5 砂糖 2 バター 6	米 55 豚肉 36 たまねぎ 30 しめじ 12 にんじん 6 ピーマン 5 コーン 5 コンソメ 1 バター 3 じゃがいも 45 きゅうり 10 ハム 3 コーン 5 スキムミルク 3 マヨネーズ 8 キャベツ 8 たまねぎ 10 グリーンピース 1 牛乳1L 30 水 3 スキムミルク 3 シチュールフ 6 フルーツ缶 30 プリンミックス 10 牛乳1L 20 スキムミルク 2.5	米 55 ウインナー 15 たまねぎ 20 にんじん 5 ピーマン 5 コーン 5 コンソメ 1 バター 3 キャベツ 30 ツナ 10 にんじん 15 和風ドレッシング 5 砂糖 0.5 たまねぎ 10 じゃがいも 10 コンソメ 1 水 100 フルーツ缶 30
2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	
振替休日	ポークカレー キャベツのごまじゃこサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 肉かぼちゃ 酢の物 味噌汁 チーズ	ごはん 鮭の照り焼き 小松菜のサラダ 肉すい バナナ	ジャージャーうどん キャベツとコーンのサラダ オムレツ ジョア	
	ぼたぼた焼き・牛乳	源氏パイ・牛乳	カップケーキ(手作り)・牛乳	かつおおにぎり(手作り)・牛乳	
	米 55 豚肉 35 じゃがいも 35 たまねぎ 35 にんじん 15 なたね油 1 カレーフ 7 スキムミルク 3 キャベツ 40 きゅうり 10 ちりめん 4 ごま 1 和風ドレッシング 8 砂糖 0.5 フルーツ缶 8 もも缶 8 フルーツ缶 8 プレーンヨーグルト 40 砂糖 2.5	米 55 牛肉 25 かぼちゃ 30 たまねぎ 20 インゲン 5 なたね油 0.4 だし 0.4 砂糖 6 しょうゆ 7 みりん 4 水 60 きゅうり 40 わかめ 0.5 しらす干し 1.5 砂糖 5 酢 3 しょうゆ 1.5 厚揚げ 15 たまねぎ 10 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 角チーズ 10	米 55 鮭 60 しょうゆ 3 砂糖 3 みりん 1 酒 1 片栗粉 1 小松菜 35 もやし 15 にんじん 8 薄さみ 10 ごまドレッシング 7 牛肉 25 白菜 20 にんじん 6 うす揚げ 2 青ねぎ 3 しょうゆ 2 みりん 4 砂糖 2 酒 2 だし 2 水 100 バナナ 1/3本 ホットケーキミックス 10.5 牛乳1L 10 スキムミルク 2.5 ヒザ用チーズ 7	うどん 170 豚ミンチ 42 にんじん 20 たまねぎ 10 だけのこ 8 厚揚げ 5 オロシ生薬 0.72 オロシにんにく 0.72 しょうゆ 2.16 砂糖 4.32 調味粉 3.6 酒 1.8 なたね油 1 キャベツ 40 きゅうり 10 ツナ 10 和風ドレッシング 6 砂糖 0.5 オムレツ 1 ケチャップ 3 ジョア 1本 米 21 しょうゆ 1 ごま油 0.2 かつお節 1	

※都合により変更することがあります。お菓子は年齢に応じたものを用意しています。
 ※献立にご家庭で食べていないものがありましたら、それまでに家庭内で普通量3回以上食べてみてください。
 ※フルーツは、みかん缶、パイン缶を予定しています。
 ※3時のおやつは手作りおやつ以外の日は、クッキーやせんべい等になります。年齢に応じたものを用意しています。
 (ぼりぼり小魚・ばかうけ・ハッピーターンは、3歳児以上に提供します。)
 ※3時のおやつに牛乳が付きます。
 ※お夜食 午後6時00分 パン(黒糖パン等)約80kcalを予定していますが、



節分と立春

2025年の立春は、2月3日です。
 立春は、冬と春を分ける節目の日です。
 春が始まる日の前日、その節分けをするための日が節分です。
 暦の上では、春の始まりになります。
 春を表す食材として、3日の日は、鰯を用意しています。
 また、小豆を使った食べ物が縁起がいいとされているので、おやつに赤飯を出します。



風邪には 消化のよい食事を

