

月	火	水	木	金	土
1 鶏肉と大根の煮物 キャベツとカニカマの 酢の物 みそ汁(白菜・ふのり) 熱量 470kcal	2 【豆まき誕生会】 青菜入り大豆じゃこご飯 ししゃものから揚げ 引き昆布の煮物 冬野菜のスープ 熱量 477kcal	3 マーボー丼 ほうれん草のゴマ和え みそ汁(キャベツ・えのき) 熱量 453kcal	4 塩焼きそば 大根サラダ めかぶスープ 熱量 413kcal	5 ホッケの塩焼き 切り干し大根の煮物 具沢山だし活スープ 熱量 423kcal	6 プチハンバーグ 野菜サラダ みそ汁(もやし・ニラ) 熱量 198kcal
大根のそぼろあん キャベツのだし煮・白菜のみそ汁 カルピス 牛乳 ごまクッキー	むね肉のくず煮 じゃこ野菜の煮物・野菜のスープ 牛乳 りんごジュース クレープ	ササミのくず煮・キャベツのみそ汁 ほうれん草のだし煮 野菜ジュース フルーツヨーグルト	煮込みうどん・大根のだし煮 きゅうりのだし煮 甘酒 麦茶 おにぎり	ホッケのほぐし煮・人参のだし煮 具沢山スープ 飲むヨーグルト 牛乳 今川焼き	むね肉のくず煮・きゅうりのだし煮 もやしのみそ汁 牛乳 ゼリー クラッカー
8 ポークケチャップ ひじきのサラダ みそ汁(大根・油揚げ) 熱量 425kcal	9 カレーライス 福神漬 キャベツとりんごのサラダ もずくスープ 熱量 538kcal	10 すき焼き風煮 きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁(なめこ・豆腐) 熱量 401kcal	11 <b>建国記念日</b> 	12 鯖と大豆の煮物 竹輪ときゅうりのマヨ和え 鶏肉と冬野菜のみそ汁 熱量 565kcal	13 ゴマだれ肉団子 水菜とカニカマのサラダ みそ汁(豆腐・長ネギ) 熱量 203kcal
ササミのくず煮 玉葱のだし煮・大根のみそ汁 牛乳 麦茶 たこ焼き	じゃがいものそぼろあん キャベツのだし煮・人参スープ カルピス フルーチェ せんべい	むね肉のくず煮物・豆腐のみそ汁 しらすときゅうりの煮物 野菜ジュース 牛乳 きなこラスク	カレイの煮物 きゅうりのだし煮・具沢山汁 飲むヨーグルト スキムミルク 焼ドーナツ	ササミのくず煮・きゅうりのだし煮 豆腐のみそ汁 牛乳 ゼリー せんべい	
15 鶏肉と大根の煮物 キャベツとカニカマの 酢の物 みそ汁(白菜・ふのり) 熱量 530kcal	16 豚丼 ツナコーンサラダ みそ汁(キャベツ・えのき) 熱量 623kcal	17 バターロールパン カボチャコロッケ シーザーサラダ ミネストローネ 熱量 511kcal	18 ミートソーススパゲティ キャベツとハムのサラダ ニラ玉スープ 熱量 746kcal	19 タラフライ 小松菜のサラダ 豚汁 熱量 598kcal	20 プチハンバーグ 野菜サラダ みそ汁(もやし・ニラ) 熱量 198kcal
大根のそぼろあん キャベツのだし煮・白菜のみそ汁 牛乳 牛乳 カボチャのチーズケーキ	むね肉のくず煮・玉葱のだし煮 キャベツのみそ汁 カルピス 牛乳 アメリカンドック	ササミのくず煮 レタスのだし煮・野菜スープ 野菜ジュース 麦茶 おにぎり	煮込みうどん・キャベツのだし煮 人参のだし煮 甘酒 牛乳 味噌バタートースト	タラのくず煮・小松菜のだし煮 具沢山汁 飲むヨーグルト りんごジュース パウムクーヘン	むね肉のくず煮・キャベツのだし煮 もやしのみそ汁 牛乳 ゼリー クラッカー
22 ポークケチャップ ひじきのサラダ みそ汁(大根・油揚げ) 熱量 536kcal	23 <b>天皇誕生日</b> 	24 すき焼き風煮 きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁(なめこ・豆腐) 熱量 443kcal	25 鶏南蛮うどん カボチャの甘煮 かぶの浅漬け 熱量 333kcal	26 鯖と大豆の煮物 竹輪ときゅうりのマヨ和え 鶏肉と冬野菜のみそ汁 熱量 441kcal	27 ゴマだれ肉団子 水菜とカニカマのサラダ みそ汁(豆腐・長ネギ) 熱量 203kcal
むね肉のくず煮 キャベツのだし煮・大根のみそ汁 牛乳 牛乳 オールドファッション	ササミのくず煮物・豆腐のみそ汁 しらすときゅうりの煮物 野菜ジュース 飲むヨーグルト ピザまん	煮込みうどん・かぶのだし煮 カボチャの甘煮 甘酒 牛乳 ジャムサンド	鮭のほぐし煮・きゅうりのだし煮 冬野菜のみそ汁 飲むヨーグルト カルピス フライドポテト	むね肉のくず煮・きゅうりのだし煮 豆腐のみそ汁 牛乳 ゼリー せんべい	

予定献立	☆ 誕生会は2日(火)です。
離乳食献立	☆ 毎週土曜日はおにぎりの日です。
午前おやつ(未満児)	☆ 毎日果物がつきます。
午後おやつ(全園児)	☆ 離乳食は個人の月齢や発達状態 体調に応じて調理しています。

**節分**

節分は立春の前日で、冬から春への季節の  
変わり目の行事です。もとは立春や立夏、立秋などの  
前日も節分と言われていました。節分の日には物忌みをして  
無事に過ごすという習慣がありました。「鬼は外！」の掛け声と  
ともに豆をまくのは、豆にある霊力を持って災いを払う意味が  
あります。また、この日はヒイラギの枝にイワシの頭をさして  
門や軒下にたて、邪気を払うという習慣もあります。

