

日	曜	昼食	おやつ	黄		赤		緑				延長
				かや体温のもとになる		体をつくる		体の調子を整える				
1	土	みそうどん きゅうりと大根のナムル	牛乳 ごま塩おにぎり	うどん 砂糖	ごま油 米	牛乳 みそ	鶏肉 ごま	もやし たまねぎ	キャベツ だいこん	ねぎ きゅうり	にんじん	牛乳 青のりおにぎり
3	月	わかめご飯 から揚げ もやしの胡麻酢和え	牛乳 ホットドッグ	米 片栗粉 パン	油 砂糖 マーガリン	鶏肉 みそ	ごま 牛乳	にんにく かぼちゃ	しょうが まいたけ	もやし にら	にんじん キャベツ	牛乳 ゆかりおにぎり
4	火	ご飯 かじきの照り焼き 大根の塩昆布和え	牛乳 カレーうどん	米 片栗粉 小麦粉	油 じゃがいも うどん	かじき 牛乳 かじき	みそ 豚肉	だいこん たまねぎ	にんじん ちんげんさい	こまつな もやし	こんぶ しめじ	牛乳 おほかおにぎり
5	水	ごはん 豚肉のソース炒め かぼちゃの煮物	牛乳 シュガートースト	米 パン	砂糖 グラニュー糖	豚肉 牛乳	みそ バター	たまねぎ にんじん	ピーマン わかめ	もやし かぶ	かぼちゃ	牛乳 ケチャップおにぎり
6	木	ごはん さけのバター醤油焼き キャベツの香り漬け	牛乳 そぼろおにぎり	米 さつまいも	砂糖 油	さけ ごま 牛乳	バター みそ 鶏肉	たまねぎ きゅうり	エリンギ ほうれんそう	しめじ	キャベツ	牛乳 茶めしおにぎり
7	金	ごはん 厚揚げのそぼろあん 白菜の浅漬け	牛乳 マヨコーントースト	米 油 パン	マヨネーズ 片栗粉	生揚げ みそ	鶏肉 牛乳	たまねぎ ほうれんそう	えのき にんじん	にら なめこ	はくさい こまつな	牛乳 みそおにぎり
8	土	鶏南蛮うどん 磯和え	牛乳 おほかおにぎり	うどん 米	砂糖	牛乳 かつお	鶏肉	しめじ たまねぎ	ほうれんそう ねぎ	にんじん もやし	きゅうり	牛乳 青のりおにぎり
10	月	ごはん 鯉のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物	牛乳 炒飯おにぎり	米 砂糖 ごま油	油 さつまいも	さけ みそ 豚肉	バター あぶら揚げ 牛乳	もやし ひじき	キャベツ にんじん	しめじ かぶ	さやえんどう たまねぎ	牛乳 ゆかりおにぎり
12	水	ごはん 鶏肉のトマト煮 小松菜の胡麻和え	牛乳 きなこトースト	米 片栗粉 パン	油 じゃがいも	鶏肉 みそ 牛乳	ごま バター きな粉	トマト キャベツ	たまねぎ こまつな	しめじ にんじん	にんにく もやし	牛乳 ケチャップおにぎり
13	木	ごはん マーボー豆腐 切り干し大根サラダ	牛乳 バナナケーキ	米 片栗粉 小麦粉	油 砂糖	豆腐 赤味噌 バター	豚肉 牛乳	たまねぎ しょうが	にんじん にんにく	しいたけ きゅうり	ねぎ 切り干し大根	牛乳 茶めしおにぎり
14	金	カレーライス ナムル	牛乳 チーズスコーン	米 小麦粉 ごま油	じゃがいも 油 砂糖	牛乳 バター みそ	豚肉 粉チーズ	たまねぎ もやし	にんじん きゅうり	にんにく だいこん	しょうが まいたけ	牛乳 みそおにぎり
15	土	みそうどん きゅうりと大根のナムル	牛乳 ごま塩おにぎり	うどん 砂糖	ごま油 米	牛乳 みそ	鶏肉 ごま	もやし たまねぎ	キャベツ だいこん	ねぎ きゅうり	にんじん	牛乳 青のりおにぎり
17	月	ごはん から揚げ もやしの胡麻酢和え	牛乳 にんじんケーキ	米 片栗粉 パン	油 砂糖	鶏肉 みそ	ごま 牛乳	にんにく かぼちゃ	しょうが まいたけ	もやし にら	にんじん キャベツ	牛乳 ゆかりおにぎり
18	火	ごはん かじきの照り焼き 大根の塩昆布和え	牛乳 カレーうどん	米 片栗粉 小麦粉	油 じゃがいも うどん	かじき 牛乳 かじき	みそ 豚肉	だいこん たまねぎ	にんじん ちんげんさい	こまつな もやし	こんぶ しめじ	牛乳 おほかおにぎり
19	水	ごはん 豚肉のソース炒め かぼちゃの煮物	牛乳 シュガートースト	米 パン	砂糖 グラニュー糖	豚肉 牛乳	みそ バター	たまねぎ にんじん	ピーマン わかめ	もやし かぶ	かぼちゃ	牛乳 ケチャップおにぎり
20	木	ごはん さけのバター醤油焼き キャベツの香り漬け	牛乳 そぼろおにぎり	米 さつまいも	砂糖 油	さけ ごま 牛乳	バター みそ 鶏肉	たまねぎ きゅうり	エリンギ ほうれんそう	しめじ	キャベツ	牛乳 茶めしおにぎり
21	金	ごはん 厚揚げのそぼろあん 白菜の浅漬け	牛乳 マヨコーントースト	米 油 パン	マヨネーズ 片栗粉	生揚げ みそ	鶏肉 牛乳	たまねぎ ほうれんそう	えのき にんじん	にら なめこ	はくさい こまつな	牛乳 みそおにぎり
22	土	鶏南蛮うどん 磯和え	牛乳 おほかおにぎり	うどん 米	砂糖	牛乳 かつお	鶏肉	しめじ たまねぎ	ほうれんそう ねぎ	にんじん もやし	きゅうり	牛乳 青のりおにぎり
25	火	ごはん 鯉のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物	牛乳 しょうゆラーメン	米 砂糖 ごま油	油 さつまいも 中華麺	さけ みそ 豚肉	バター あぶら揚げ 牛乳	もやし ひじき	キャベツ にんじん	しめじ かぶ	さやえんどう たまねぎ	牛乳 おほかおにぎり
26	水	ごはん 鶏肉のトマト煮 小松菜の胡麻和え	牛乳 きなこトースト	米 片栗粉 パン	油 じゃがいも	鶏肉 みそ 牛乳	ごま バター きな粉	トマト キャベツ	たまねぎ こまつな	しめじ にんじん	にんにく もやし	牛乳 ケチャップおにぎり
27	木	ごはん マーボー豆腐 切り干し大根サラダ	牛乳 バナナケーキ	米 片栗粉 小麦粉	油 砂糖	豆腐 赤味噌 バター	豚肉 牛乳	たまねぎ しょうが	にんじん にんにく	しいたけ きゅうり	ねぎ 切り干し大根	牛乳 茶めしおにぎり
28	金	カレーライス ナムル	牛乳 チーズスコーン	米 小麦粉 ごま油	じゃがいも 油 砂糖	牛乳 バター みそ	豚肉 粉チーズ	たまねぎ もやし	にんじん きゅうり	にんにく だいこん	しょうが まいたけ	牛乳 みそおにぎり
29	土	みそうどん きゅうりと大根のナムル	牛乳 ごま塩おにぎり	うどん 砂糖	ごま油 米	牛乳 みそ	鶏肉 ごま	もやし たまねぎ	キャベツ だいこん	ねぎ きゅうり	にんじん	牛乳 青のりおにぎり

2月3日は節分です

もともと節分は季節の変わり目をさして、

立春・立夏・立秋・立冬の

前日を指していました。

しかし時代の変化に伴って、

節分は立春の前日のみをさすようになりました。

立春の前日である3日に、悪い鬼を追い出して、

幸せを呼び込むために「鬼は外、福は内」というそうです。



豆はどうして年の数食べるんだろう？

豆は芽を出して強いツルになります。

自分の年の数だけ福を身体に取り入れるという意味が

あります。また一つ多く食べることで来年も

健康でありますようにという願いも込められています。

