

日	曜	昼食	おやつ	黄		赤		緑			延長	
				力や体温のもとになる	体をつくる	体の調子を整える						
1	月	ピラフ 鶏肉のマヨコーン焼き ブロッコリーのソテー	すまし汁 果物 麦茶	肉まん 牛乳	米 砂糖	小麦粉 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 バター	豚肉	たまねぎ にんじん だいこん ほうれん草	エリンギ はくさい しいたけ ブロッコリー	ゆかりおにぎり 牛乳	
2	火	ごはん かれいの和風あんかけ かぶの磯和え	みそ汁 果物 麦茶	恵方巻 牛乳	米 じゃがいも	片栗粉 マヨネーズ	牛乳 みそ	かれい ツナ缶	たまねぎ かぶ しいたけ	にんじん えのき こまつな しめじ	おかかおにぎり 牛乳	
3	水	ごはん 豆腐の落とし揚げ キャベツのおかか和え	みそ汁 果物 麦茶	ジャムトースト 牛乳	米 油 食パン	片栗粉 さつまいも	牛乳 鶏肉 みそ	豆腐 ツナ缶	たまねぎ にんじん キャベツ にら	こまつな もやし はくさい	味噌おにぎり 牛乳	
4	木	ごはん さけのみそ焼き ごぼうのマヨ和え	すまし汁 果物 麦茶	チヂミ 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖	油 小麦粉 ごま油	牛乳 みそ	さけ 豆腐	ごぼう ほうれん草 たまねぎ にら	にんじん もやし わかめ	茶飯おにぎり 牛乳	
5	金	カレーライス ナムル	すまし汁 果物 麦茶	メープルスコーン 牛乳	米 小麦粉 砂糖	じゃがいも 油 ごま油	牛乳 バター	豚肉 ごま	たまねぎ にんにく しょうが ほうれん草	にんじん しめじ だいこん えのき	青のりおにぎり 牛乳	
6	土	鶏南蛮うどん じゃがいもの煮物	果物 麦茶	おかかおにぎり 牛乳	うどん 米	砂糖 じゃがいも	牛乳 バター	豚肉 ごま	もやし キャベツ にんじん しめじ	ほうれん草	ケチャップおにぎり 牛乳	
8	月	ごはん ローストチキン 長いものソテー	すまし汁 果物 麦茶	人参ケーキ 牛乳	米 ながいも 砂糖	油 小麦粉	牛乳 バター	鶏肉	たまねぎ にんじん ほうれん草 ねぎ	しょうが だいこん わかめ	ゆかりおにぎり 牛乳	
9	火	ごはん かれいのオーロラソース焼き 切り干し大根のうま煮	みそ汁 果物 麦茶	味噌ラーメン 牛乳	米 砂糖 ごま油	マヨネーズ 中華麺	牛乳 油揚げ 豚肉	かれい みそ	にんじん かぼちゃ 切り干し大根	こまつな しめじ コーン	いんげん たまねぎ もやし	おかかおにぎり 牛乳
10	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き カリフラワーの和え物	みそ汁 果物 麦茶	ココアクッキー 牛乳	米 ごま油 じゃがいも	油 砂糖 小麦粉	牛乳 みそ	豚肉 バター	もやし キャベツ カリフラワー にら	たまねぎ しょうが にんじん えのき ほうれん草	味噌おにぎり 牛乳	
12	金	麻婆豆腐丼 こまつなのごま和え	すまし汁 果物 麦茶	きな粉トースト 牛乳	米 砂糖 グラニュー糖	油 食パン	牛乳 豚肉 バター	豆腐 赤みそ きな粉	たまねぎ にら もやし まいたけ	にんじん しいたけ こまつな かぶ	青のりおにぎり 牛乳	
13	土	肉うどん だいこんの煮物	果物 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳	うどん 米	砂糖	牛乳 豚肉	豚肉	もやし キャベツ にんじん たまねぎ	ほうれん草 だいこん	ケチャップおにぎり 牛乳	
15	月	ごはん 鶏肉のマヨコーン焼き ブロッコリーのソテー	すまし汁 果物 麦茶	さつまいもケーキ 牛乳	米 小麦粉 砂糖	マヨネーズ さつまいも	牛乳 バター	鶏肉	コーン ブロッコリー にんじん だいこん ほうれん草	たまねぎ はくさい	ゆかりおにぎり 牛乳	
16	火	ごはん かれいの和風あんかけ かぶの磯和え	みそ汁 果物 麦茶	ツナマヨおにぎり 牛乳	米 片栗粉 マヨネーズ	油 じゃがいも	牛乳 みそ	かれい ツナ缶	たまねぎ かぶ しいたけ	にんじん えのき こまつな	おかかおにぎり 牛乳	
17	水	ごはん 豆腐の落とし揚げ キャベツのおかか和え	みそ汁 果物 麦茶	ジャムトースト 牛乳	米 片栗粉 食パン	油 さつまいも	牛乳 鶏肉 みそ	豆腐 ツナ缶	たまねぎ にんじん キャベツ にら	こまつな もやし はくさい	味噌おにぎり 牛乳	
18	木	ごはん さけのみそ焼き ごぼうのマヨ和え	すまし汁 果物 麦茶	チヂミ 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖	油 小麦粉 ごま油	牛乳 みそ	さけ 豆腐	ごぼう ほうれん草 たまねぎ にら	にんじん もやし わかめ	茶飯おにぎり 牛乳	
19	金	カレーライス ナムル	すまし汁 果物 麦茶	メープルスコーン 牛乳	米 小麦粉 砂糖	じゃがいも 油 ごま油	牛乳 バター	豚肉 ごま	たまねぎ にんにく しょうが ほうれん草	にんじん しめじ だいこん かぶ えのき	青のりおにぎり 牛乳	
20	土	鶏南蛮うどん じゃがいもの煮物	果物 麦茶	おかかおにぎり 牛乳	うどん 米	砂糖 じゃがいも	牛乳 バター	豚肉 ごま	もやし キャベツ にんじん しめじ	ほうれん草	ケチャップおにぎり 牛乳	
22	月	ごはん ローストチキン 長いものソテー	すまし汁 果物 麦茶	人参ケーキ 牛乳	米 ながいも 砂糖	油 小麦粉	牛乳 バター	鶏肉	たまねぎ にんじん ほうれん草 ねぎ	しょうが だいこん わかめ	ゆかりおにぎり 牛乳	
24	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き カリフラワーの和え物	みそ汁 果物 麦茶	ココアクッキー 牛乳	米 ごま油 じゃがいも	油 砂糖 小麦粉	牛乳 みそ	豚肉 バター	もやし キャベツ カリフラワー にら	たまねぎ しょうが にんじん えのき ほうれん草	味噌おにぎり 牛乳	
25	木	ごはん かじきの竜田揚げ だいこんサラダ	みそ汁 果物 麦茶	炒飯おにぎり 牛乳	米 片栗粉 さつまいも	油 マヨネーズ	牛乳 みそ	かじき 焼き豚	しょうが にんじん ねぎ	だいこん しめじ こまつな	茶飯おにぎり 牛乳	
26	金	麻婆豆腐丼 こまつなのごま和え	すまし汁 果物 麦茶	きな粉トースト 牛乳	米 砂糖 グラニュー糖	油 食パン	牛乳 豚肉 バター	豆腐 赤みそ きな粉	たまねぎ にら もやし まいたけ	にんじん しいたけ こまつな かぶ	青のりおにぎり 牛乳	
27	土	肉うどん だいこんの煮物	果物 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳	うどん 米	砂糖	牛乳 豚肉	豚肉	もやし キャベツ にんじん たまねぎ	ほうれん草 だいこん	ケチャップおにぎり 牛乳	

2月2日は節分です

もともと節分は季節の変わり目をさし、
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。
立春の前日に、悪い鬼を追い出して、幸せを
呼び込むため「鬼は外、福は内」というそうです。

豆は芽を出して強いツルになります。
歳の数だけ豆を食べるということは
そ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。

