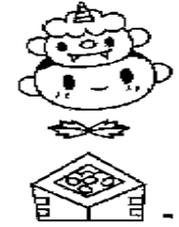
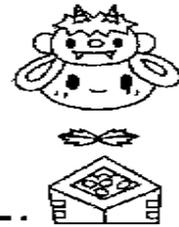
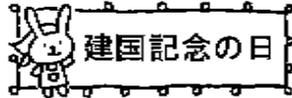


2月3日(火曜日)は節分です。  
 節分は立春の前日、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。  
 豆まきは災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。  
 立春を迎えて、暦の上では春ですが、1年で一番寒い時期です。感染症の予防・重症化を防ぐためには密を避け、手洗いの徹底の他、日々の健康管理も重要になってきます。  
 バランスよく、いろいろなものを食べて元気な体づくりを心がけましょう☆☆☆

	月	火	水	木	金	土
献立	2 心りがけご飯 豚汁(冬瓜) 野菜炒め(もやし・ひじき) スティックキュウリ バナナ	3 おからご飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 高野豆腐と野菜のうま煮 きゅうりの塩昆布あえ パン缶	4 もずく丼(しらす) みそ汁(大根・高野豆腐) ツナ和え(小松菜・人参)ツナ減 オレンジ	5 おからご飯 すまし汁(冬瓜・ネギ) 鮭のごま味噌焼き パパイアイリチー みかん	6 おからご飯 ポークビーンズ(カレー)増し れんこんのゴママヨサラダ チーズ10鉄分入り	7 ジャワライス(豆) みそ汁(大根・水菜) 粉ふきいも(青のり)
主な食材	精白米 おから かつお節 豚がた 豚ひき肉 味噌 豆腐 とうがんとしん こんにゃく 人参 じゃがいも キャベツ 緑豆やし ひじき 油 きゅうり パナ E.M牛乳 米粉 卵 砂糖 いちご ジャム 豆乳 油	精白米 おから じゃがいも たまねぎ 葉ねぎ 凍り豆腐 豚がた肉 キャベツ にんじん 油 きび砂糖 片栗粉 卵 きゅうり 塩昆布 E.M牛乳 豆乳 米粉 パナ ナ 油	精白米 おから もずく 豚ひき肉 にんじん こんにゃく きび砂糖 片栗粉 青ピーマン 赤ピーマン しらす干し ツナ E.M牛乳 大根 高野豆腐 葉ねぎ こまつ菜 まくらぶ 卵 E.M牛乳 豆乳 米粉 油 豆乳	精白米 おから とうがんとしん 葉ねぎ しらす干し きび砂糖 ごま油 パパイア たらこ 温かいみかん E.M牛乳 さつまいも	精白米 おから 大豆 豚ひき肉 鶏がら たまねぎ にんじん さやめいんじん とうがんとしん 油 片栗粉 れんこん ごま油 砂糖 塩昆布 チーズ10鉄分 豆乳 あずき 黒糖	精白米 鶏もも にんじん たまねぎ 味噌(バター) 豚がた肉 E.M牛乳 大根 きょうごカットわかめ じゃがいも あおりの E.M牛乳 きなこ ほうろく しょうこ
おやつ	EM酪農牛乳、いちごの米粉クッキー	豆乳、米粉のパナナケーキ	豆乳、かぼちゃポロロ	EM酪農牛乳、焼き芋	豆乳、ぜんざい	EM酪農牛乳、きなこ棒、いわしっこ
献立	9 おからご飯 みそ汁(キャベツ・高野豆腐) チキンのケチャップ煮 人参炒め(卵) おさつスティック	10 キッズピビンバ なめこ汁(ネギ) 大根の甘酢和え	11 	12 おからご飯 みそ汁(白菜・わか) 魚のみそ焼き 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) パン缶	13 おからご飯 ソーキ汁(大根) モズク酢(みかん)	14 沖繩そば(肉入り) キャベツのゴマ和え フルーツ
主な食材	精白米 おから キャベツ 高野豆腐 鶏手羽 たまねぎ 油 にんじん しらす干し ごま油 葉ねぎ おさつスティック E.M牛乳 強力粉 黒糖 牛乳 干し豆	精白米 おから 豚がた肉 にんじん しょうが たけのこ 水菜 鶏しんじけ ごま油 にんじん 緑豆やし ほうろく 卵 砂糖 こまつ菜 なめこ 鶏ごし 豆腐 葉ねぎ 大根 豆乳 まくらぶ 卵 キャベツ ツナ E.M牛乳		精白米 おから 白菜 カットわかめ 葉ねぎ キンクワ 卵 しょうが みそ きび砂糖 キャベツ にんじん 豚がた肉 青ピーマン 緑豆やし パイン缶 E.M牛乳 かつお節 きび砂糖 ほうろく 卵 葉ねぎ	精白米 おから ソーキ肉 大根 乾しいたけ もずく きゅうり みかん 油 きび砂糖 きなこ 葉ねぎ (キャベツ) ピーファン 豚がた肉 E.M牛乳 鶏手羽 青ピーマン	タイビー 豚がた肉 E.M牛乳 きび砂糖 ゆし豆腐 にんじん 葉ねぎ キャベツ ツナ E.M牛乳 きゅうり ごま油 アーモンド 豆乳 きなこ ほうろく しょうこ
おやつ	EM酪農牛乳、黒糖カステラ	豆乳、おからチーズおにぎり		EM酪農牛乳、ほうろく草のくずもち	きなこ 葉ねぎ (キャベツ) 焼きピーマン	豆乳、きなこ棒、いわしっこ
献立	16 クファージュシー 豚肉としめじのお汁 さつまいものゴマ和え 巨峰ゼリー	17 カレーライス(赤魚) 春雨サラダ ソフール	18 おからご飯 みそ汁(白菜・えのき) 鮭の香味焼き かぼちゃと豚肉のうま煮	19 お誕生会 	20 納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンプルー 味付小魚	21 豚しょうが焼き丼 みそ汁(大根・ネギ) 土佐和え
主な食材	精白米 豚がた肉 にんじん ひじき 鶏がた肉 しめじ こまつ菜 片栗粉 さつまいも さやめいんじん 油 E.M牛乳 黒糖 牛乳 干し豆	精白米 おから 赤魚 たまねぎ にんじん じゃがいも 油 きゅうり ツナ カットわかめ ほうろく まくらぶ 葉ねぎ 砂糖 ソフール E.M牛乳 おさつスティック パナ	精白米 おから ほうろく えのき だし しょうが にんじん きび砂糖 かぼちゃ 豚がた肉 たまねぎ さやめいんじん 油 卵 片栗粉 E.M牛乳 さつまいも 卵 E.M牛乳		精白米 おから 納豆 かつお節 豚がた肉 大根 こまめ 乾しいたけ 葉しめじ しょうが からし菜 沖繩豆腐 にんじん たまねぎ 油 E.M牛乳 はちみつ 卵 マスター	精白米 おから 豚がた肉 たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン しょうが 油 卵 ほうろく 葉ねぎ きゅうり かつお節 豆乳 きなこ ほうろく しょうこ
おやつ	麦茶、心りがけおにぎり	EM酪農牛乳、おさつスティック、バナナ	EM酪農牛乳、さつまいものオレンジ煮	EM酪農牛乳、誕生会ケーキ	EM酪農牛乳、はちみつ棒、味付小魚	豆乳、きなこ棒、いわしっこ
献立	23 天皇誕生日 	24 あわご飯 鮭チャウダー キャベツサラダ	25 おからご飯 みそ汁(キャベツ・高野豆腐) わかさぎのカレー揚げ デークニーリチー オレンジ	26 おからご飯 すまし汁(絹ごし・わか) ごぼうと豚肉のみそ煮 おからサラダ	27 チキン照り焼き丼 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) きゅうりとみかんの和え物	28 うどん(豚肉) 切り干し大根サラダ チーズ10鉄分入り
主な食材	精白米 あわ 鮭 たまねぎ じゃがいも にんじん 卵 E.M牛乳 青豆バター 強力粉 牛乳 卵 E.M牛乳 小麦粉 E.M牛乳 卵 砂糖 小麦粉 精白米 まくらぶ 油 味付けのり	精白米 あわ 鮭 たまねぎ じゃがいも にんじん 卵 E.M牛乳 鮭 卵 E.M牛乳 小麦粉 強力粉 卵 E.M牛乳 豆乳 ほうろく 草 E.M牛乳	精白米 おから キャベツ 高野豆腐 わかさぎ 強力粉 油 大根 豚がた肉 にんじん さやめいんじん 油 卵 E.M牛乳 きび砂糖 牛乳 ほうろく 草 E.M牛乳	精白米 おから 絹ごし豆腐 カットわかめ ほうろく にんじん 豚がた肉 しょうが 油 きび砂糖 おから ちくわ きゅうり コーン缶 卵 E.M牛乳 豆乳 米粉 たらこ ツナ E.M牛乳 しらす干し ごま油	精白米 おから 鶏もも たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン しょうが 油 卵 ほうろく 葉ねぎ きゅうり かつお節 豆乳 ソーセージ 牛乳 強力粉 キャベツ E.M牛乳	タイビー 豚がた肉 E.M牛乳 きび砂糖 竹輪 にんじん かつお節 切り干し大根 きゅうり まくらぶ ごま油 葉ねぎ チーズ10鉄分 E.M牛乳 きなこ ほうろく しょうこ
おやつ		麦茶、みそおにぎり	EM酪農牛乳、スコーン(ほうろく草・チーズ)	豆乳、子子ミ	豆乳、キャベツマフィン	EM酪農牛乳、きなこ棒、いわしっこ

※ 保育所の行事や材料などの都合により、献立を変更することがあります。※おやつでのケーキ、クッキー、蒸しパン等は、米粉と黒糖を使用して作っています。  
 ※ 油あげ、厚揚げ、お麩は豆腐や高野豆腐へ変更しています。 ※小麦の麺はタイビーパンへ変更しています。  
 <アレルギー食品表示を規定されている食品>  
 卵・乳・小麦・そば・落花生・あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・カシューナッツ・キウイ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・バナナ・ゼラチン・アーモンド  
 ★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生