



日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
2月	麦ご飯 さばのみそ煮 大根の煮物 そうめん汁 果物缶	牛乳 大学芋	さば みそ 鶏肉 大豆 牛乳	米 押麦 砂糖 油 そうめん さつま芋 ごま	大根 人参 椎茸 生姜 絹さや ねぎ 果物缶
3火	あわご飯 魚の磯辺揚げ ひじきと大豆のサラダ 冬瓜のみそ汁 果物	牛乳 お絵描きパン	白身魚 あおさ ひじき 大豆 チーズ みそ 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 マヨドレ ごま 砂糖 食パン ジャム	パプリカ インゲン 冬瓜 えのき チンゲン菜 果物
4水	ホイコーロー丼 ブロッコリーの塩炒め 春雨スープ 果物缶	牛乳 クリームパン	豚肉 みそ ウインナー わかめ 牛乳	米 押麦 片栗粉 ごま油 砂糖 油 春雨 ごま クリームパン	ブロッコリー しめじ キャベツ ピーマン パプリカ 人参 長ねぎ 果物缶
5木	沖縄そば 納豆和え さつま芋のごま煮 果物缶	牛乳 鮭とわかめのおにぎり	三枚肉 かまぼこ 納豆 鮭 わかめ 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米	ねぎ 小松菜 きゅうり 人参 果物缶
6金	あわご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこのみそ汁 果物	牛乳 チーズいももち	豚肉 チーズ みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨドレ じゃが芋 油	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン 生姜 にんにく パプリカ きゅうり コーン えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物
7土	もずく丼 キャベツのごま和え 野菜と肉のみそ汁 果物缶	たいやき	もずく 豚ミンチ 大豆 豚肉 みそ	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま たいやき	生姜 ピーマン パプリカ コーン 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根 ねぎ 果物缶
9月	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう 南瓜のみそ汁 果物缶	牛乳 小倉スコーン	鶏肉 みそ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 バター 小豆	生姜 にんにく ごぼう 人参 いんげん 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物缶
10火	タコライス コロッケ パンプキンスープ きな粉かけヨーグルト	牛乳 チヂミ	合挽ミンチ 大豆 チーズ 豆乳 ヨーグルト きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 コロッケ 油 小麦粉 片栗粉 ごま油	玉ねぎ にんにく レタス トマト 南瓜 果物缶 人参 ニラ
11水	建国記念の日(公休日)				
12木	お弁当当会	牛乳 きなこサブレ	きなこ 卵 牛乳	砂糖 ケーキミックス バ ター	
13金	麦ご飯 レバーのゴマソース 野菜炒め 冬瓜のみそ汁 果物	牛乳 アイスボックス クッキー	豚レバー ちくわ 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま バター 小麦粉	ほうれん草 人参 生姜 玉ねぎ 冬瓜 大根の葉 果物
14土	チャーハン 春雨の中華和え 鶏肉スープ 果物缶	ぼたぼた焼き	ウインナー ささみ 鶏肉	米 押麦 春雨 油 ごま油 砂糖 ごま ぼたぼた焼き	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ 大根 コーン えのき ねぎ 生姜 にんにく 果物缶
16月	麦ご飯 納豆みそ 肉じゃが もずくのすまし汁 果物缶	牛乳 バナナケーキ	納豆 みそ ツナ 豚肉 もずく 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま じゃが芋 糸こんにゃく 小麦粉 バター	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース 果物 果物缶
17火	枝豆ご飯 豆腐の松風焼き 野菜のごま和え 花麩のすまし汁 果物	牛乳 あんバタートースト	豆腐 豚ミンチ 牛乳 みそ	米 押麦 バン粉 砂糖 ごま 花麩 食パン 小豆 バター	枝豆 長ねぎ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ 冬瓜 えのき ねぎ 果物
18水	ハヤシライス スパゲティーサラダ オクラのスープ 果物	牛乳 マドレーヌ	牛肉 ツナ 豚肉 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 サラスパ マヨドレ マドレーヌ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム 人参 セロリ グリーンピース コーン きゅうり オクラ えのき 果物
19木	しそご飯 おでん 南瓜サラダ モロヘイヤのみそ汁 果物	牛乳 ごまちゃんすこう	つみれ ちくわ 厚揚げ チーズ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 マヨドレ 小麦粉 ごま ラード	大根 人参 南瓜 枝豆 モロヘイヤ コーン 長ネギ 果物
20金	あわご飯 魚の揚げ煮 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 果物	牛乳 ココア ショートブレッド	白身魚 鶏肉 わかめ みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ココア バター	生姜 大根 人参 椎茸 いんげん しめじ 果物
21土	ピビンパ丼 ブロッコリーの和え物 豆腐の中華スープ 果物缶	星たべよ	豚肉 みそ 豆腐	米 押麦 ごま油 ごま 砂糖 星たべよ	玉ねぎ 小松菜 人参 にんにく 生姜 ブロッコリー きゅうり コーン 大根の葉 果物缶
23月	天皇誕生日(公休日)				
24火	スパゲティー・ナポリタン ごぼうサラダ 豆腐のスープ 果物缶	牛乳 青菜とツナの おにぎり	ウインナー ささみ ひじき 豆腐 ツナ 牛乳	スパゲティー ごま マヨドレ 砂糖 米 押麦	玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう 枝豆 チンゲン菜 えのき 果物缶 大根の葉
25水	ドライカレー キャベツの炒め 冬瓜のスープ 果物	牛乳 焼きドーナツ	合挽ミンチ 大豆 豚レバー さつま揚げ ウインナー 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 焼きドーナツ	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム キャベツ にんにく 冬瓜 えのき 小松菜 果物
26木	お弁当当会	牛乳 豆腐スコーン	豆腐 牛乳	バター ケーキミックス チョコチップ	
27金	★お誕生日会★ カレーピラン 鶏のから揚げ 野菜サラダ クリームスープ 果物	ジュース お誕生日 ケーキ	豚肉 鶏肉 ツナ ウインナー	米 油 バター カレー粉 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま じゃが芋 ケーキ	玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく レタス ブロッコリー パプリカ コーン 果物
28土	五目チャーハン ナムル 豚肉スープ 果物缶	今川焼き	鶏ミンチ 豚肉	米 押麦 砂糖 油 ごま油 ごま 今川焼き	人参 玉ねぎ にんにく ピーマン 小松菜 大根 パプリカ 生姜 にんに く 椎茸 コーン えのき ねぎ 果物缶



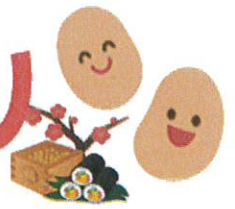
※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





2月の食育だより

社会福祉法人むつみ福祉会



『おにはそと！ふくはうち！』いよいよ節分の季節がやってきました。
給食では、豆まきにちなんで大豆製品（豆腐・納豆など）を積極的に取り入れ、
『畑の肉』と呼ばれる大豆パワーで子どもたちの元気な体づくりをサポートします。
まだまだ寒い日が続きますので、園でも手洗い・うがいを心がけ、ご家庭でも予防
にご協力ください。



2月3日は『節分』です♪

豆まきで邪気を払い、年の数だけ炒り大豆を食べると体が丈夫になると言われます。

豆を使う理由は、古代中国で穀物には邪気を払う力があると信じられていたからです。「魔を滅ぼす」という意味の「魔滅（まめつ）」という言葉遊びも、豆まきが定着した理由の一つです。

また、節分といえば『恵方巻き』！由来は江戸時代に大阪の商人たちが商売繁盛を祈って食べ始めた習慣で、「福を巻き込む」意味があります。その年の吉方位「恵方」を向き、無言で丸かじりすると福が来るとされます



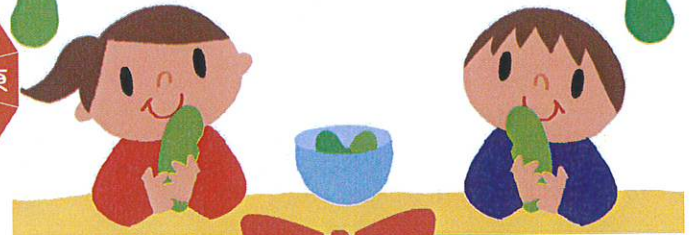
『畑の肉』

大豆パワーで元気いっぱい！

大豆は“畑の肉”と呼ばれるほど、たんぱく質が豊富です。

昔の日本人が肉や魚をあまり食べられない環境でも、体が丈夫だった理由は、大豆食品を多く摂取していたからと考えられています。

大豆には、5大栄養素（タンパク質・炭水化物・脂質・ビタミン・ミネラル）のすべてが含まれているという特徴があります。さらに驚くことに、体内で生成さ



手洗い・うがいで風邪予防

手洗いは食事前・トイレ後・外遊び後に！流水で手を濡らし、石けんで手のひら・甲・指の間・爪をこすり、よく流して拭こう。うがいは口をゆすいで喉まで♪これで風邪予防！ごはんの前にみんなで実践して、食育の基本を身につけよう！



2月14日は
バレンタインデー

家族や友だちなど好きな人に大切な気持ちを伝える日です。大切だなあという気持ちに気づいたり、その気持ちを伝えたりすることは、ちょっと難しいかもしれませんが、大切なことですね。

