

	月	火	水	木	金	土
	<p>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☆☆☆</p>					
						
献立	2	3	4	5	6	7
献立	ふりかけご飯 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	アゲティーミートソース 豚肉としめじのお汁 さつまいものゴマ和え りんご	てくてく(弁当箱持参) 麦ご飯 豆乳 鮭のごま味噌焼き 麩チャンプルー オレンジ	もずく丼(しらす) みそ汁(大根・厚揚げ) ツナ和え(小松菜・人参)ツナ減 プルーン	麦ご飯 ポークビーンズ れんこんのゴママヨサラダ みそ汁 ゼリー	中華丼 みそ汁 チーズ
主な食材	精白米 押麦 かつおふりかけ 豚かた 沖縄豆腐 とうがん さといも こまつな にんじん 根深ねぎ キャベツ 緑豆もやし ひじき 油 きゅうり バナナ EM牛乳 薄力粉 きび砂糖	アゲティーミートソース 豚ひき肉 牛ひき肉 豚ひ - にんじん たまねぎ 乾しいたけ 油 トマト 薄力粉 有塩バター チーズ 豚かた しめじ こまつな 片栗粉 さつまいも さやいんげん ぽどり こまつな ナパリー 麦茶 精白米 きび砂糖 納豆 焼きのり	精白米 押麦 とうがん 葉ねぎ しろさけ ごま きび砂糖 ごま油 にんじん キャベツ たまねぎ 緑豆もやし 豚かた 油 車ひ 鶏卵 温州みかん EM牛乳 さつまいも オレンジ	精白米 押麦 もずく 豚ひき肉 にんじん にんにく きび砂糖 片栗粉 青ピーマン 赤ピーマン しろす干し ｺﾝﾌﾞ ｷﾞｰﾙ 大根 生揚げ 葉ねぎ こまつな まぐろ ぽどり プルーン さつま芋	精白米 押麦 大豆 豚ひき肉 豚ひ - たまねぎ にんじん さやいんげん アゲティー 油 片栗粉 れんこん ごま ぽどり きび砂糖 型抜きチーズ10粒分 EM牛乳	精白米 豚かた はくさい にんじん しいたけ 青ピーマン チーズ
おやつ	飲むヨーグルト、ちんすこう(手作り)	麦茶、納豆巻き	EM酪農牛乳、ホットケーキ	飲むヨーグルト、焼き芋	EM酪農牛乳、アガラサー	麦茶、お菓子
献立	9	10	11	12	13	14
献立	麦ご飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) チキンのケチャップ煮 人参刈刈(ｼﾗｽ) バナナ	麦ご飯 みそ汁(麩・わか) 魚てんぷら(卵抜き) 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) りんご	建国記念の日 2月11日 	キッズピビンバ なめこ汁(ネギ) 大根の甘酢和え パイン缶	カレーライス(チキン) 春雨サラダ みそ汁 ゼリー	親子丼 みそ汁 プルーン
主な食材	精白米 押麦 キャベツ 油揚げ 鶏手羽 たまねぎ 油 にんじん しろす干し ごま油 葉ねぎ おさつすていっく 生クリーム 練乳 ぶ	精白米 押麦 親心 カットわかめ 根深ねぎ キンクワ リップ 薄力粉 豆乳 油 キャベツ にんじん 豚かた 青ピーマン 緑豆もやし りんご EM牛乳 かつお ぎび砂糖 ほうれん草 きな粉	精白米 押麦 はくさい えのきたけ さば しょうが にんにく きび砂糖 かぼちゃ 豚かた たらし たまねぎ さやいんげん 油 みりん 片栗粉 EM牛乳 薄力粉 鶏卵 サイダー 黒砂糖 みかん	精白米 押麦 豚かた たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン しょうが 油 みりん 大根 葉ねぎ きゅうり かつお節 にら米粉	精白米 押麦 鶏もも 鶏ひ - たまねぎ にんじん じゃがいも 油 きゅうり トマト カットわかめ はるさめ まぐろ ぎび砂糖 食パンツナ缶 マヨネーズ	精白米 押麦 鶏もも にんじん たまねぎ 青ピーマン 根深ねぎ 鶏卵 油 プルーン
おやつ	飲むヨーグルト、ふむふむ	EM酪農牛乳、豆乳くずもち		飲むヨーグルト、クッキー	カルピス、ツナサンド	麦茶、お菓子
献立	16	17	18	19	20	21
献立	麦ご飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 沖縄豆腐と野菜のうま煮 きゅうりの塩昆布あえ バナナ	クファージュシー(ひじき) ソーキ汁(大根) パパイヤイリチー モズク酢(みかん) りんご	麦ご飯 みそ汁(白菜・えのき) 鯖の香味焼き かぼちゃと豚肉のうま煮 みかん	玄米ご飯 すまし汁(絹ごし・わか) ごぼうと豚肉のみそ煮 アゲティーサラダ フルーチェ	バス遠足 (お弁当持参) 	ジャワライス みそ汁 チーズ
主な食材	精白米 押麦 じゃがいも たまねぎ 葉ねぎ 沖縄豆腐 豚かた肉 キャベツ にんじん 油 きび砂糖 片栗粉 きゅうり 塩昆布 バナナ 食パン きな粉 豆乳	精白米 豚かた にんじん ひじき 油 ソーキ 昆布 大根 乾しいたけ パパイア にら まぐろ もずく きゅうり みかん 缶 きび砂糖 りんご	精白米 押麦 はくさい えのきたけ さば しょうが にんにく きび砂糖 かぼちゃ 豚かた たらし たまねぎ さやいんげん 油 みりん 片栗粉 EM牛乳 薄力粉 鶏卵 サイダー 黒砂糖 みかん	精白米 押麦 豚かた たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン しょうが 油 みりん 大根 葉ねぎ きゅうり かつお節 にら米粉	精白米 鶏もも にんじん たまねぎ 無塩バター ｺﾝﾌﾞｷﾞｰﾙ グリーンチーズ	
おやつ	飲むヨーグルト、パン(きな粉クリーム)	麦茶、みそおにぎり	EM酪農牛乳、そべポーポー	飲むヨーグルト、チヂミ	EM酪農牛乳、もちもちドーナツ	麦茶、お菓子
献立	23	24	25	26	27	28
献立	天皇誕生日 	納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンプルー りんご	麦ご飯 みそ汁(キャベツ・厚揚げ) きびなごカレー揚げ デークニーイリチー オレンジ	誕生会 玄米ご飯 豚しょうが焼き丼 みそ汁(大根・ネギ) 土佐和え チーズ 	カレーライス みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) きゅうりとみかんの和え物 ゼリー	マーボー豆腐丼 みそ汁 プルーン
主な食材	精白米 押麦 納豆 かつお削り節 豚かた 大根 こんにゃく 乾しいたけ 蒸しかまぼこ からしな 沖縄豆腐 にんじん たまねぎ 油 りんご はちまき ゴマなしシソ	精白米 押麦 キャベツ 生揚げ きびなご 薄力粉 油 大根 豚かた にんじん さやいんげん 油 ｶﾝﾌﾞ EM牛乳 きび砂糖 牛乳	精白米 押麦 しょうが えのきたけ さば しょうが にんにく きび砂糖 かぼちゃ 豚かた たらし たまねぎ さやいんげん 油 みりん 片栗粉 EM牛乳 薄力粉 鶏卵 サイダー 黒砂糖 みかん	精白米 押麦 絹ごし豆腐 カットわかめ ごぼう にんじん 豚かた しょうが 油 きび砂糖 アゲティー きゅうり まぐろ 缶 干し豆腐 ぽどり チーズ 米粉 にら ｺﾝﾌﾞｷﾞｰﾙ しろす干し ごま油	精白米 押麦 鶏もも たまねぎ ピーマン じゃがいも しょうが 油 みりん かぼちゃ 根深ねぎ きゅうり みかん 缶 きび砂糖 EM牛乳 ｸﾘｰﾑｽﾞ 牛乳 薄力粉 ほうれん草 チーズ	精白米 押麦 沖縄豆腐 豚ひき肉 豚ひ - にんじん たまねぎ にんにく しょうが きび砂糖 ごま油 にら プルーン
おやつ		飲むヨーグルト、はちま棒、味付小魚	EM酪農牛乳、スコーン	カルピス、誕生会ケーキ	EM酪農牛乳、マフィン	麦茶、お菓子

※ 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。

《アレルギー食品表示を規定されている食品》

えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

★発症数が多く重症度が高いもの・・・えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生