



2がつこんだてよていひょう



みそらこどもえん

にち／よ／う	ちゅうしょく	みまんじおやつ 3じおやつ(☆はてづくり)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱どカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (げつ)	ごはん くだもの ★わふうハヤシライス あおなのソテー ごまいりこ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆かぼちゃようかん	米、砂糖、片栗粉、油、マーガリン	牛乳、牛肉(肩ロース)、脱脂粉乳、食べるいりこ、ごま	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、れんこん、にんじん、ブロッコリー、しいたけ、しめじ、コーン、かんてん	ケチャップ、みりん、しょうゆ、コンソメ、おろしにんにく、食塩、ほんだし、こしょう
02 (か)	ごはん アセロラゼリー だいちいりふくらに フレンチサラダ はくさいスープ	ぎゅうにゅう ヤグルト ★チーズソフトクッキー	米、ホットケーキ粉、砂糖、押麦、油	鶏ひき肉、クリームチーズ、だいち水煮パック、ハム、油揚げ、無塩バター、卵、脱脂粉乳	アセロラ(果汁10%飲料)、きゅうり、はくさい、たまねぎ、レタス、にんじん、ごぼう、エリンギ、しいたけ、アガー	しょうゆ、酢、コンソメ、しょうゆ(うすくち)、パセリ粉、食塩、こしょう
03 (すい)	★ジャージャーめん くだもの せんぎだいこんのすのもの ★スーミータン いりこ	やさしいジュース ぎゅうにゅう ☆さけおにぎり	生中華めん、米、さつまいも、砂糖	牛乳、低脂肪牛乳、豚ひき肉、脱脂粉乳、ハチ味噌、鮭フレーク、ごま、食べるいりこ	キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、えのき、にんじん、なす、パプリカ、だいこん、長ねぎ、わかめ	酢、薄口しょうゆ、酒、トウバンジャン
04 (もく)	とりめし くだもの さかなのピザやき キャベツのおかかあえ すりながしじる	リンゴジュース ぎゅうにゅう ★にくまん	米、ながいも、小麦粉、強力粉、砂糖、はるさめ、ラード、油、ごま油	牛乳、白身魚、鶏もも肉、ピザ用チーズ、かにかま、いわし、脱脂粉乳、豚ひき肉、花かつお、かつおパック	バナナ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、ごぼう、きゅうり、にんじん、しいたけ、ピーマン、コーン、小ねぎ、たけのこ	しょうゆ、酒、ケチャップ、ウスターソース、みりん、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、ドライイースト、食塩
05 (きん)	ごはん グレーブカルピスゼリー あつあげのちくぜんに ちんげんさいもやしのナムル ★ひじきいりたまごやき	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆パイナップルシフォン	米、じゃがいも、小麦粉、板こんにやく、グラニュー糖、砂糖、押麦、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、厚揚げ、卵、グレーブカルピス、脱脂粉乳	もやし、ごぼう、チンゲンサイ、れんこん、きゅうり、パイナップル、にんじん、いんげん、アガー、ひじき、しょうが	しょうゆ(うすくち)、薄口しょうゆ、みりん、しょうゆ、和風だしの素
06 (ど)	ごはん ベジタブルゼリー ぶたにく(とさといものごまみそ) ★マセドアンサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、さといも、マヨネーズ、押麦、マカロニ、砂糖、ねりごま	豚肉、ベーコン、プロセスチーズ、白みそ、脱脂粉乳、ごま	野菜ジュース、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、しいたけ、ごま、アガー、さやえんどう	酒、中華だしの素、薄口しょうゆ、ほんだし
08 (げつ)	ごはん くだもの ★きのこハンバーグ こまつなとあぶらあげのさつとに かぶのみそしる	ぎゅうにゅう ヤグルト ☆きなこだんご	米、だんご粉、砂糖、白玉粉、押麦、マカロニ・スパゲティ、生パン粉、片栗粉	豚ひき肉、牛ひき肉、味噌、卵、油揚げ、脱脂粉乳、きな粉、いわし(煮干し)、花かつお	りんご、たまねぎ、かぶ、こまつな、はくさい、にんじん、エリンギ、しめじ、小ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩、こしょう、ナツメグ
09 (か)	ごはん チーズ さかなのしょうがに ひじきなっとう わかめのすまじる	むらさきのやさしいジュース ぎゅうにゅう ★にんじんのココロドーナツ	米、小麦粉、砂糖、押麦、油、粉糖	牛乳、魚、挽きわり納豆(冷凍)、木綿豆腐、牛乳(低脂肪)、卵、いわし(煮干し)、花かつお	マンゴージュース、たまねぎ、にんじん、わかめ(生)、もやし、ひじき、アガー、しょうが	薄口しょうゆ、しょうゆ、みりん、酒
10 (すい)	ざっこごはん あおのりいりこ こやどうふのハムカツ くだもの えのきのすのもの レタススープ	スポロン ぎゅうにゅう ☆ももかんてん	米、パン粉、小麦粉、雑穀、砂糖、油、ごま油	牛乳、高野豆腐、ハム、カルピス、卵、食べるいりこ、すりごま	みかん、たまねぎ、レタス、えのきたけ、きゅうり、白桃缶、黄桃缶、にんじん、粉かんてん、あおのり	酢、とんかつソース、しょうゆ(うすくち)、食塩、こしょう
12 (きん)	しょうゆラーメン きいろいゼリー はくさいとりんごのサラダ レバーのオイスターに いりこ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆ダックワーズ	生中華めん、グラニュー糖、粉糖、砂糖、油、ごま油、小麦粉	牛乳、鶏レバー、豚肉(肩)、卵(白)、アーモンドブードル、生クリーム、ハム、卵(黄)、いわし(煮干し)、食べるいりこ	野菜ジュース(黄)、キャベツ、はくさい、コーン缶、きゅうり、りんご、にんじん、小ねぎ、アガー、にんにく、しょうが	薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、酒、酢、オイスターソース、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩、こしょう
13 (ど)	ごはん くだもの とりにく(とさといものあまずいため) もやしのうめあえ はんぺんのすまじる	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、さつまいも、押麦、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉、はんぺん、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、花かつお、黒ごま、ごま	バナナ、もやし、たまねぎ、きゅうり、れんこん、にんじん、梅肉、カットわかめ	薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、酢、酒、みりん、ほんだし
15 (げつ)	ごはん いりこ ぎゅうにくときりしたいこんのもの メロンゼリー ★マカロニサラダ ★キャロットスープ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ★セサミクラッカー	米、じゃがいも、小麦粉、押麦、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、系こんにやく、油	牛乳、牛乳(低脂肪)、牛肉(肩ロース)、脱脂粉乳、無塩バター、だいち水煮パック、牛乳、ごま、食べるいりこ	メロンジュース、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、コーン缶、いんげん、アガー、干しいたけ	酒、みりん、コンソメ、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、ほんだし、おろししょうが、食塩、こしょう
16 (か)	もちおぎごはん くだもの ぶたにくのしょうがやき せんぎりやさいのサラダ どうふのいとこなべ	ぎゅうにゅう ジョア ★こくとうむしパン	米、小麦粉、じゃがいも、押麦、黒砂糖、油、砂糖	ジョア、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、厚揚げ、低脂肪牛乳、かにかまぼこ、油揚げ、花かつお、脱脂粉乳	みかん、だいこん、きゅうり、にんじん、小ねぎ、しょうが	酒、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩、こしょう

★はスキムミルクをつかっています。

■はしんメニューです。

※ごはんにおしおぎをしようしています。

えんでしようしているおこめは「**おいいたけんさんまい**」です。

にち／よ／う	ちゅうしょく	みまんじおやつ 3じおやつ(☆はてづくり)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱どカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
17 (すい)	ごはん くだもの しるみさかなのこうみだれ にんじんじゃこいため えのきのみそしる	やさしいジュース ぎゅうにゅう ☆なっとうトースト	米、小麦粉、系こんにやく、黒砂糖、押麦、片栗粉、ごま油、砂糖、油、食パン	牛乳、白身魚、低脂肪牛乳、みそ、しらす干し、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、ザ用チーズ、挽きわり納豆	キウイフルーツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、バナナ、ピーマン	薄口しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、濃口しょうゆ、ケチャップ
18 (もく)	★スープスバゲティ モモゼリー きゅうりとかにかまのナムル たこやき アーモンドいりこ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆こんぶとりたまごのおにぎり	米、スバゲティ、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、牛乳、ベーコン、卵、かにかま、脱脂粉乳、食べるいりこ、生クリーム、アーモンドダイズ、バター	クリームコーン缶、たまねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、キョウチクトウ、黄桃缶、にんじん、しめじ、塩こんぶ、アガー	薄口しょうゆ、コンソメ、濃口しょうゆ、みりん
19 (きん)	せきはん チーズ さかなのかんこくふうに はるさめのすのもの のっぺいじる	オレンジジュース ぎゅうにゅう ■いまがわやき	米、もち米、さといも、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、豚肉(肩ロース)、油揚げ、あずき(乾)、ハム、いわし(煮干し)、花かつお	バナナ、だいこん、きゅうり、にんじん、ピーマン、パプリカ(黄)、小ねぎ、しょうが	薄口しょうゆ、酢、酒、本みりん、濃口しょうゆ、酒、みりん、ウスターソース、しょうゆ、食塩、コチュジャン
20 (ど)	ごはん ミックスゼリー とりにくのコンフレークやき いりにこんにやく オニオンスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、系こんにやく、マヨネーズ、押麦、コンフレーク、グラニュー糖、パン粉、砂糖、油	鶏もも肉、さつま揚げ	りんご濃縮果汁、たまねぎ、マンゴージュース、キャベツ、にんじん、いんげん、アガー	濃口しょうゆ、みりん、パセリ粉、こしょう、食塩
22 (げつ)	ごはん おかかいりこ れんこんまんじゅう だいにんとツナのサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう ヤグルト ☆あましょく	米、小麦粉、砂糖、押麦、油、パン粉、マーガリン、片栗粉	鶏ひき肉、卵、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、牛乳、かつおパック	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、だいこん、きゅうり、えのきたけ、れんこん、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、アガー	みりん、濃口しょうゆ、酒、酢、薄口しょうゆ、しょうゆ、食塩、こしょう
24 (すい)	にくうどん はくさいのしらすあえ とりレバーのあまからに いりこ	やさしいジュース ぎゅうにゅう ☆とうふいりじゃがナゲット	ゆでうどん、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏レバー、牛肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、なると、しらす干し、いわし(煮干し)、花かつお、食べるいりこ	野菜ジュース、たまねぎ、はくさい、もやし、にんじん、小ねぎ、アガー、しょうが、カットわかめ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒、みりん、ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう
25 (もく)	ざっこごはん くだもの ★さけのフライタルソース キャベツのすのもの あげとほうれんそうのみそしる	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★チョコチップマフィン	米、上新粉、砂糖、小麦粉、パン粉、油、雑穀、マヨネーズ	牛乳、鮭、卵、味噌、牛乳(低脂肪)、油揚げ、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、すりごま、白身魚	りんご、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう	酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、パセリ粉、こしょう
26 (きん)		スポロン リンゴジュース おかし				
27 (ど)	ごはん くだもの ★まつかぜやき さといもとさつまあげのにつけ きのこのスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、さといも、押麦、パン粉、砂糖	鶏ひき肉、絞豆腐、牛乳、さつま揚げ、卵、白みそ、脱脂粉乳、ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、しめじ、にんじん、しいたけ、ねぎ、バナナ	コンソメ、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ

まんまる一おより

・こんげつのおべんとうのひはありません



節分ってなあに？



節分は、本来は各季節の始まりの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日のこと。節分には豆まきをしたり、恵方巻きを食べる習慣(今年は南南東)があります。とくに豆まきは、子どもたちが楽しみにしているイベントの一つです。節分に豆をまくのは、穀物である豆には「生命力と魔除けの力」が備わっているとされています。