



# 2がつこんだてよていひょう



みそらこどもえん

ひょうご	ちゅうしょく	みまじおやつ 3じおやつ(☆はてづくり)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱とカになるもの	ぬやぬやになるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (すい)	きのこベーコンのわふうパスタ くだもの コロコロサラダ たまごのスープ レバーのみそに	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆ちゅうかおこわ	スパゲティ、もち米、じゃがいも、米、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏レバー、ベーコン、卵、鶏もも肉、ハチ味噌、バター、干しえび	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、しいたけ、生わかめ、れんこん、コーン、グリーンピース	中華スープ、しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、和風だし、素、おろししょうが、こしょう
02 (もく)	ごはん たこやき ☆ぶたにくとごぼうのいために グレープゼリー チンゲンさいともやしナムル コンソメスープ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆ミニクワッサン	米、たこやき冷凍、板こんにゃく、砂糖、グラニュー糖、ごま油、油	牛乳、豚肉、さつまいも、揚げ、卵、ごま	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、もやし、アガー、あおのり	しょうゆ、みりん、酒、コンソメ、パセリ粉、たこやきソース
03 (きん)	おぎごはん くだもの ★だいちりハヤシライス はるさめときさみのすのもの カレーこいりこ	スポロン ぎゅうにゅう ☆アーモンドタルト	米、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、押麦、はるさめ、マーガリン、油	牛乳、牛肉、だいず、バター、卵、脱脂粉乳、鶏ささみ、アーモンドフード、いりこ、すりごま	りんご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ	完熟トマトハヤシルウ、酢、ワイン、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、塩
04 (ど)	もちおぎごはん いりこ やきにくふうチキン メロンゼリー キャベツサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう プリン	米、油、押麦、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏もも肉、ハム、すりごま、ハチ味噌、いりこ	メロンジュース、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、小ねぎ、アガー	酢、酒、みりん、しょうゆ、中華スープ、おろしにんにく、塩、こしょう
06 (げつ)	うめちぎりごはん ぶたにくとはくさいのしょうがいため いりこ ほうれんそうといかのナムル パインゼリー たまねぎのみそしる	やさしいジュース ぎゅうにゅう ☆あんドーナツ	米、グラニュー糖、油、じゃがいも、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、味噌、こしあん、油揚げ、いか、脱脂粉乳、しらす干し、いわし、ごま、いりこ	たまねぎ、はくさい、パイナップル、ほうれんそう、ごまつな、にんじん、梅干、小ねぎ、大葉、アガー	酒、しょうゆ、中華だし、こしょう
07 (か)	おぎごはん くだもの ユーリンチー ★ごぼうとちくわのサラダ だいこんおろしスープ	ぎゅうにゅう ☆リンゴのムース	米、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖、押麦、グラニュー糖、ごま油	鶏もも肉、生クリーム、卵、脱脂粉乳	バナナ、りんご、だいこん、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、きゅうり、コーン、小ねぎ、にんじん、アガー	しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう
08 (すい)	もちおぎごはん チーズ さけのパンこやき ベジタブルゼリー やさしいのあっさり ★きのこのミルクスープ	リンゴジュース ヤグルト ☆ココアマドレーヌ	米、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、押麦、パン粉	牛乳、鮭、卵、脱脂粉乳、無塩バター、油揚げ、粉チーズ、凍り豆腐	野菜ジュース、たまねぎ、しめじ、だいこん、えのきたけ、にんじん、ごまつな、ほうれんそう、アガー	だし汁、みりん、しょうゆ、コンソメ、こしょう
09 (もく)	あんかけやきそば くだもの コーンサラダ オニオンスープ ごまいりこ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆わかめおにぎり	ゆで中華めん、米、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉、えび、いか、いわし、ごま	キウイフルーツ、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、もやし、にんじん、きゅうり、レタス、コーン缶、バナナ	しょうゆ、酢、コンソメ、みりん、パセリ粉、塩、こしょう
10 (きん)	おべんとうのひ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ★にんじんスコーン	小麦粉、砂糖	牛乳、バター、ヨーグルト、卵、脱脂粉乳	にんじん	
13 (げつ)	おぎごはん くだもの ちゅうかどん きんぴらごぼう レバーのケチャップに	むらさきのやさしいジュース ぎゅうにゅう ★チョコまん	米、小麦粉、強力粉、系こんにゃく、押麦、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏レバー、豚肉、えび、いか、牛乳、バター、脱脂粉乳、ごま	りんご、キャベツ、たまねぎ、もやし、切りごぼう、にんじん、いんげん	ケチャップ、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、みりん、ドライイースト、こしょう
14 (か)	ごはん いりこ ぎゅうにくとじゃがいものちゅうかいため アセロラゼリー ひじきいりうのはな えのきのすましじる	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★チーズサブレ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、粉糖、系こんにゃく、ごま油	牛乳、牛肉、おから、カッテージチーズ、バター、油揚げ、いわし、卵、脱脂粉乳、花かつお、いりこ	アセロラジュース、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、パプリカ、アガー、小ねぎ、芽ひじき、わかめ、しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、中華だし、おろししょうが、こしょう
15 (すい)	ざっこくごはん くだもの さかなのにつけ わふうサラダ とうにゅうコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ★コーンパン	米、強力粉、雑穀、砂糖、油、マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、調製豆乳、魚、いか、卵、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、レタス、きゅうり、にんじん、コーン、生わかめ	酒、しょうゆ、酢、コンソメ、おろししょうが、食塩、ドライイースト、パセリ粉、こしょう
16 (もく)	みそラーメン アップルゼリー きのこのナムル ★オムレツ チーズ	スポロン ぎゅうにゅう ★バナナおしばん	生中華めん、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、卵、焼き豚、ハチ味噌、なると、脱脂粉乳	りんご濃縮果汁、もやし、コーン、きゅうり、しめじ、たまねぎ、えのきたけ、バナナ、にんじん、小ねぎ、アガー	ラーメンスープ、しょうゆ、ケチャップ、こしょう、塩

★はスキムミルクをしようしています。

■はしんメニューです。

・ごはんにおしむぎをしようしています。

えんでしようしているおこめは「おおいたけんさんまい」です。

ひょうご	ちゅうしょく	みまじおやつ 3じおやつ(☆はてづくり)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱とカになるもの	ぬやぬやになるもの	体の調子を整えるもの	調味料
17 (きん)	ハッピーランチデー	リンゴジュース さんしょくゼリー				
18 (ど)	もちおぎごはん あおのりいりこ ★やきカレーグラタン フルーツゼリー ちぐさあえ ★キャロットスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、じゃがいも、押麦、グラニュー糖、はるさめ、パン粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、ウインナー、脱脂粉乳、とろけるチーズ、卵、食べるいりこ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、しめじ、もも、みかん、パイナップル、コーン、アガー、あおのり	カレー粉、コンソメ、しょうゆ、みりん
20 (げつ)	ごはん グレープカルピスゼリー ★きのこハンバーグ ★マカロニサラダ ★ほうれんそうのポタージュ	やさしいジュース ぎゅうにゅう ☆ポテトおやき	じゃがいも、米、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、生パン粉、ごま油	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、味噌、チーズ、グレープカルピス、卵	たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、エリンギ、しめじ、コーン、しいたけ、にんじん、アガー	ケチャップ、コンソメ、こしょう、ナツメグ、食塩
21 (か)	とりめし アーモンドいりこ さかなのピザやき くだもの だいこんのすのもの さといものみそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆かりんとう	米、さといも、小麦粉、砂糖、油、黒砂糖	牛乳、白身魚、鶏もも肉、味噌、チーズ、油揚げ、いりこ、ハム、いわし、アーモンドライス、すりごま	りんご、たまねぎ、筍がきごぼう、だいこん、にんじん、きゅうり、ごまつな、ピーマン、コーン	しょうゆ、酒、酢、ケチャップ、ウスターソース、みりん
22 (すい)	おぎごはん チーズ トンカツ くだもの あおなのなっとうあえ エリンギスープ	スポロン ぎゅうにゅう ★とうふまんじゅう	米、小麦粉、パン粉、押麦、油、砂糖	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、おから、卵、脱脂粉乳	キウイフルーツ、たまねぎ、エリンギ、ほうれんそう、ごまつな、にんじん、小ねぎ、しいたけ、バナナ	だし汁、どんかつソース、しょうゆ、みりん、ドライイースト、食塩、こしょう
24 (きん)	かくてんうどん キャベツとしらすのナムル シュウマイ くだもの	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆まっちゃロール	ゆでうどん、グラニュー糖、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、卵、生クリーム、角天、かまぼこ、いわし、しらす干し、花かつお	オレンジ、キャベツ、きゅうり、にんじん、小ねぎ、わかめ	しょうゆ、みりん、酒、酢
25 (ど)	ごはん いりこ シュクメルリ くだもの とうみょうとベーコンのサラダ わかめのすましじる	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、押麦、油	鶏もも肉、木綿豆腐、生クリーム、ベーコン、バター、いわし、花かつお、いりこ	バナナ、たまねぎ、レタス、きゅうり、わかめ、トウモロコシ、にんじん、きゅうり	ワイン、しょうゆ、おろしにんにく、コンソメ、酒、みりん、食塩、パセリ粉、こしょう
27 (げつ)	おぎごはん いりこ にくじゃが マスカットゼリー ★せんざりだいこんのさっぱりサラダ にまめ	むらさきのやさしいジュース ぎゅうにゅう ☆メロンパンクッキー	米、じゃがいも、系こんにゃく、マヨネーズ、押麦、砂糖、三温糖、グラニュー糖、油	牛乳、金時豆、ハム、卵、無塩バター、ヨーグルト、脱脂粉乳、いりこ	もも果汁飲料、たまねぎ、きゅうり、にんじん、千切りだいこん、アガー、グリーンピース	しょうゆ、みりん、食塩、こしょう
28 (か)	ざっこくごはん チーズ さかなのしおやき くだもの レバニラいため さつまいもとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆みたらしだんご	米、さつまいも、だんご粉、雑穀、白玉粉、砂糖、三温糖、片栗粉、ごま油、じゃがいも	牛乳、魚、鶏レバー、味噌、油揚げ、いわし、絹ごし豆腐、牛乳、バター	りんご、たまねぎ、もやし、にら、にんじん、小ねぎ	しょうゆ、酒、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう

まんまるーおより

10にち(きん)はおべんとうのひです。  
じゅんびをおねがいます。



福を呼び、豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。


