

日	曜	午前おやつ (未満児)	主 食	屋 食	午後おやつ
1	日				
2	月	パイ菓子 麦茶	パン	サーモンのオーロラ焼 き のりっこりー ポテトポタージュ パナナ 麦茶	★いなり寿司 乳酸菌飲料
3	火	りんごジュース	ご飯	豆まき会 節分メニュー 大豆たっぷりカレー もやし変漬け フルーツゼリー 麦茶	ロールケーキ 塩せんべい (以)牛乳(未)麦茶
4	水	クラッカー 牛乳	納豆 ご飯	厚揚げナゲット スパゲッティナポリタン グレープフルーツ 麦茶	★チーズプディング (以)牛乳(未)麦茶
5	木	揚げせんべい 牛乳	ご飯	カレイのねぎみそ焼き 炒り豆腐 青菜となめこのみそ汁 いちご 麦茶	あんパン (以)牛乳(未)麦茶
6	金	塩せんべい 牛乳	ご飯	鶏肉のカレーソース かぼちゃ甘煮 きゅうり変漬け いよかん 麦茶	★焼きそば 麦茶
7	土	ビスケット 牛乳	ご飯	みそ卵焼き トマト ほうれん草のソテー さつま芋とわかめのみそ汁 パナナ 麦茶	甘辛せんべい パイ菓子 豆乳ココア
8	日				
9	月	パイ菓子 麦茶	パン	厚揚げのミートソース マッシュポテト コーンスープ デコボン 麦茶	★みそおにぎり 麦茶
10	火	クラッカー 牛乳	ご飯	洋風オムレツ かぼちゃ甘煮 ひじき納豆 グレープフルーツ 麦茶	クリームパン (以)牛乳(未)麦茶
11	水			建国記念日	
12	木	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	世界の料理～シンガポール～ シンガポール・チキンライス ヨンタオフー フルーツゼリー 麦茶	★パンダンケーキ (以)牛乳(未)麦茶
13	金	ぶどうジュース	高野豆腐の そぼろご飯	お誕生会お祝いメニュー サーモンのみそ焼き みかんの酢物 かみなり汁 いちご 麦茶	ハートプリン 塩せんべい (以)牛乳(未)麦茶
14	土	ビスケット 牛乳	ご飯	チーズミートローフ トマト 人参きんぴら かぼちゃのみそ汁 パナナ 麦茶	甘辛せんべい パイ菓子 野菜ジュース
15	日				
16	月	塩せんべい 牛乳	ご飯	野菜入り鶏つくね 納豆サラダ グレープフルーツ 麦茶	★スイートポテト (以)牛乳(未)麦茶
17	火	クラッカー 牛乳	ご飯	ブリのこっくり焼き 春雨炒め ほうれん草のみそ汁 いよかん 麦茶	みそパン (以)牛乳(未)麦茶
18	水	パイ菓子 麦茶	パン	鶏肉のバターしょうゆ ポパイスパゲッティ かぼちゃポタージュ パナナ 麦茶	★和風長芋ご飯 麦茶
19	木	カルシウムせん 牛乳	ふりかけ ご飯	お楽しみ給食 ※すみれ、ゆり組は、お弁当箱に盛付けます サーモンの塩焼き ポテト 五目きんぴら いちご 野菜ジュース	ロールケーキ (以)牛乳(未)麦茶
20	金	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	サバのみそ煮 鶏塩ビーフン グレープフルーツ 麦茶	★甘酒きなこマフィン (以)牛乳(未)麦茶
21	土	ビスケット 牛乳	ご飯	スパイシーオムレツ トマト 煮ころがし 青菜ときのこのみそ汁 パナナ 麦茶	醤油せんべい パイ菓子 豆乳ココア
22	日				
23	月			天皇誕生日	
24	火	ビスケット 牛乳	ご飯	鶏肉のパン粉焼き クリームスパゲッティ グレープフルーツ 麦茶	ごまあんパン (以)牛乳(未)麦茶
25	水	塩せんべい 牛乳	納豆 ご飯	タラのマヨネーズ焼き おかか和え ☆岩手けんちん汁 いちご 麦茶	★フライドポテト 麦茶
26	木	パイ菓子 麦茶	パン	豚肉と白菜のクリームシチュー うまっこりー パナナ 麦茶	★夕焼けご飯 麦茶
27	金	カルシウムせん 牛乳	ご飯	サーモンのピザ焼き カレー炒り豆腐 グレープフルーツ 麦茶	★わかめうどん 乳酸菌飲料
28	土	クラッカー 牛乳	ご飯	スパニッシュオムレツ トマト のりきんぴら かぼちゃのみそ汁 パナナ 麦茶	甘辛せんべい パイ菓子 野菜ジュース

## ♪お知らせ♪

- ・★印は、手作りおやつです
- ・☆印は、宮城・東北の郷土料理です
- ・2/03(月) 豆まき会
- ・2/13(金) お誕生会

## 【今月の平均栄養給与量】

栄養成分	未満児	以上児
エネルギー(kcal)	521	632
たんぱく質(g)	20.3	25.3
脂質(g)	14.9	18.6
食塩相当量(g)	1.3	1.6

※都合により献立を変更する場合があります。

## 【節分について】

「鬼は外！福は内！」で有名な節分の豆まき。本来は、季節を分ける節日を指し、1年に4回ありました。そのなかでも、厳しい冬を乗り越えた後の「立春」は特に尊ばれ、次第に節分といえは2月3日を意味するようになりました。宮中行事の「追儺(ついな)」という鬼の面をかぶった人を弓矢で追い払う儀式と、邪気を祓うために春夏秋冬の節分に行われていた「豆打ち」という儀式が合わさったものが「豆まき」の由来とされています。また、ヒイラギのトゲが鬼の目を刺し、イワシの悪鬼が鬼を追いかるとされています。

