



2月の献立表

八戸学院幼稚園

(1・2歳児)

日 /曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
02 ～ 月 ～	ごはん オレンジ 豚肉のしょうが焼き 白菜ののり和え きのこのみそ汁	米、砂糖、油、ビ スコ、たい焼き 牛乳、豚肉、白 みそ	はくさい、オレンジ、 にんじん、たまね ぎ、きゅうり、まいた け、しめじ、えのきた け、焼きのり、カット わかめ、しょうが	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、本 みりん	牛乳 ビスコ 麦茶 ミニたい焼き	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	432 kcal 14.7 g 13.6 g 216 mg	
03 ～ 火 ～	ごはん いわしの梅煮 納豆和え けんちん汁	米、砂糖、ごま 油、小麦粉、さつ まいも	牛乳、いわし、こ あん、木綿豆 腐、挽きわり納豆	にんじん、こまつ な、もやし、だい こん、ねぎ、ごぼ う、しいたけ、うめ 干し	かつお・昆布だ し汁、めんつゆ、 しょうゆ、本みり ん、食塩	牛乳 節分和菓子(赤鬼) 麦茶 鬼まんじゅう	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	421 kcal 18.4 g 9.2 g 212 mg
04 ～ 水 ～	食パン りんごジャム 肉団子のトマト煮 チーズ プロッコリーのごまサラダ コーンスープ	食パン、じやが 芋、ごまドレッシ ング、油、せんべ い	豚ひき肉、鶏ひ き肉、牛乳、チー ズ	みかん、たまねぎ、 プロッコリー、りんご ジャム、ホールトマト 缶詰、コーン、にん じん、いんげん、赤 ピーマン	ケチャップ、コン ソメ、食塩、バセ リ粉	牛乳 せんべい 麦茶 みかん	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	419 kcal 17.2 g 15.0 g 224 mg
05 ～ 木 ～	ごはん ささみチーズフライ キヤベツとわかめの酢の物 ほうれん草のみそ汁	米、パン粉、小 麦粉、油、砂糖、 ホットケーキ粉、 白い風船	牛乳、鶏ささみ、 卵、白みそ、チ ーズ、絹ごし 豆腐	キヤベツ、ほうれ んそう、たまね ぎ、にんじん、え のきたけ、カット わかめ	かつお・昆布だ し汁、中濃ソ ース、甘酢、食塩	牛乳 白い風船 麦茶 豆腐マフィン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	415 kcal 16.9 g 10.4 g 218 mg
06 ～ 金 ～	ごはん さばの香味焼き 大根と厚揚げのそぼろ煮 小松菜のみそ汁	米、片栗粉、砂 糖、星たべよ、バ ウムクーヘン	牛乳、さば、生揚 げ、豚ひき肉、白 みそ	だいこん、こまつ な、たまねぎ、に んじん、万能ね ぎ、にんにく	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、本 みりん	牛乳 星たべよ 麦茶 バウムクーヘン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	445 kcal 16.8 g 16.8 g 206 mg
07 ～ 土 ～	ナポリタン りんごジュース さつま芋のおかかサラダ スナップえんどう チーズ	スパゲティ、さつ まいも、和風ド レッシング、油、 ウエハース、ビス コ	チーズ、ベーコ ン、ちくわ、かつ お節、牛乳	りんごジュース、 にんじん、たまね ぎ、スナップえん どう、きゅうり、 ピーマン	ケチャップ、食塩	牛乳 ウエハース 麦茶 ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	415 kcal 13.2 g 15.1 g 493 mg
09 ～ 月 ～	野菜あんかけうどん カレーロック いんげんのごまみそ和え バナナ	ゆでうどん、じやが 芋、小麦粉、パン 粉、油、片栗粉、す りごま、砂糖、ビス ケット、ハッピータ ン	牛乳、鶏もも肉、 豚ひき肉、ちく わ、かまぼこ、白 みそ、豆乳	バナナ、もやし、 いんげん、はさ い、にんじん、チ ングン菜、たまね ぎ、ねぎ	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、本 みりん、ケチャップ、ウ スターソース、食塩、 カレー粉	牛乳 ビスケット 豆乳 ハッピーターン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	406 kcal 16.4 g 16.4 g 221 mg
10 ～ 火 ～	ごはん 炒り鶏 ほうれん草と切干の和え物 キヤベツのみそ汁	米、さといも、砂 糖、油、ホット ケーキ粉、ココア ウエハース	牛乳、鶏もも肉、 かまぼこ、白み そ、油揚げ、豆 乳、ウインナー ソーセージ	ほうれんそう、キヤ ベツ、にんじん、れん こん、ごぼう、たけの こ(ゆで)、切り干し だいこん、カットわ かめ	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、本 みりん、ケチャップ	牛乳 ココアウエハース 麦茶 ワインナーパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	412 kcal 14.3 g 12.8 g 280 mg
11 ～ 水 ～	建国記念の日							
12 ～ 木 ～	五目ラーメン ヨーグルト にんじんしゅうまい なばなどもやしのナムル バナナ	ゆで中華めん、 しゅうまいの皮、 ごま油、ごま、 油、砂糖、ウエ ハース、ワッフル	ヨーグルト、木綿 豆腐、白身魚す り身、豚肉、ハ ム、牛乳	バナナ、もやし、 なばなど、たまね ぎ、はくさい、に んじん、チングン 菜、コーン	しゅうゆ、本みり ん、鶏ガラだしの 素、食塩	牛乳 ウエハース 麦茶 ミニワッフル	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	408 kcal 18.4 g 12.9 g 525 mg
13 ～ 金 ～	コッペパン パークチャップ スパゲティサラダ 白菜のスープ	コッペパン、スパ ゲティ、油、砂 糖、せんべい、ク ラッカー	牛乳、豚肉	たまねぎ、にん じん、はくさい、き ゅうり、カリフラワー、し めじ、コーン、ブ ルーベリージャム	ケチャップ、中濃 ソース、コンソメ、 食塩	牛乳 せんべい 麦茶 クラッカーサンド	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	405 kcal 15.8 g 16.2 g 150 mg
14 ～ 土 ～	マーボー丼 白菜の中華和え モロヘイヤスープ	米、ごま油、ご ま、片栗粉、油、 砂糖、ビスコ、星 たべよ	牛乳、木綿豆 腐、豚ひき肉、白 みそ	はくさい、ねぎ、に んじん、モロヘイ ヤ、きゅうり、もやし、 えのきたけ、野菜 ジュース、しょうが、 にんにく	しゅうゆ、甘酢、 テンメンジャン、 鶏ガラだしの素、 食塩	牛乳 ビスコ 野菜ジュース 星たべよ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	406 kcal 13.5 g 12.2 g 303 mg

新しい年を迎えてからあつという間に1ヶ月が過ぎました。2月4日には立春を迎え、暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続いています。毎日の食事でしっかりと栄養のあるものを食べ、元気に冬を乗り切りましょう。

今月の献立には八戸学院幼稚園そら組さんと聖アンナ幼稚園年長さんのリクエストメニューが入っています。

それぞれ楽しみにしていてください。

※食べたことのない食材はご家庭でお試しいただきますようお願ひいたします。

※都合により、献立を変更させていただく場合もございますのでご了承ください。



日 /曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
16 ～ 月 ～	カレーライス 寒天サラダ 茹でプロッコリー りんご	米、じやが芋、和 風ドレッシング、 油、食パン、砂 糖、ハッピータ ン	牛乳、豚肉、無 塩バター	りんご、プロッコ リー、にんじん、 たまねぎ、キャベ ツ、きゅうり、かん てん、かぼちゃ	カレールウ	牛乳 ハッピーターン 麦茶 かぼちゃサンド	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	432 kcal 12.7 g 15.1 g 155 mg
17 ～ 火 ～	ごはん 鶏肉の塩麹焼き チングン菜の煮浸し 大根のみそ汁	米、米こうじ、誕 生日ケーキ、星 たべよ	牛乳、鶏もも肉、 さつま揚げ、白 みそ、油揚げ	チングン菜、だ いこん、にんじん、 えのきたけ、萬能ね ぎ	かつお・昆布だ し汁、本みりん、 しょうゆ、食塩	牛乳 誕生日ケーキ 麦茶 星たべよ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	405 kcal 16.2 g 11.5 g 197 mg
18 ～ 水 ～	ごはん ゆかり ハート型ハンバーグ フレンチサラダ 洋風かき玉スープ	米、フレンチド レッシング、砂 糖、油、コーンフ レーク、せんべい	牛乳、豚ひき肉、 鶏ひき肉、卵、無 塩バター	キャベツ、キウフ ルース、たまねぎ、 きゅうり、コーン、にんにく、 しょうが	ケチャップ、中濃 ソース、コンソメ、 食塩	牛乳 せんべい 麦茶 マシュマロおこし	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	433 kcal 15.3 g 14.2 g 147 mg
19 ～ 木 ～	ごはん 餃子 オクラの和え物 みかん	ゆで中華めん、ぎょうざ の皮、ごま油、ハッピ ーターン	ヨーグルト、豚肉、豚ひ き肉、鶏ひき肉、なると、 チキンダッグ、牛乳	みかん、オクラ、 にんじん、きゅうり、 ねぎ、たまねぎ、 キャベツ、にら、カットわかめ	しょうゆ、本みり ん、めんつゆ、オ イスターソース、 鶏ガラだしの素	牛乳 ハッピーターン 麦茶 チキンナゲット	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	431 kcal 20.6 g 16.6 g 286 mg
20 ～ 金 ～	ごはん チーズ ハムともやしのおかか和え 切干と里芋のみそ汁	チーズ ハムともやしの おかか和え	りんごゼリー、 米、さといも、油、 小麦粉、パン粉、 バニラ、牛乳	ほつけ、チーズ、 ハム、白みそ、か つお節、牛乳	もやし、キャベ ツ、いんげん、切 り干し大こん	かつお・昆布だ し汁、中濃ソ ース、しょうゆ、食 塩	牛乳 ビスコ 麦茶 りんごゼリー	428 kcal 15.6 g 13.3 g 260 mg
21 ～ 土 ～	ボテサラサンド プロッコリーのごまサラダ ポトフ風スープ	食パン、じやが 芋、マヨネーズ、 ごまドレッシン グ、白い風船、 せんべい	牛乳、鶏もも肉、 チーズ、鶏ささみ、 ベーコン	プロッコリー、に んじん、たまね ぎ、キャベツ、い んげん、野菜 ジュース	コンソメ、食塩	牛乳 白い風船 野菜ジュース せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	406 kcal 16.7 g 15.9 g 221 mg
23 ～ 月 ～	天皇誕生日							
24 ～ 火 ～	ごはん さわらの青のり焼き 大根と車麩の含め煮 かぼちゃのみそ汁	米、焼ぶ(車ふ)、 砂糖、片栗粉、 ホットケーキ粉、 星たべよ	牛乳、さわら、白 みそ、豆乳	だいこん、かぼ ちゃ、にんじん、た まねぎ、万能ね ぎ、かットわかめ、 あおさ、にんにく	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、本 みりん、ココア	牛乳 星たべよ 麦茶 ココア蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	408 kcal 15.6 g 8.6 g 193 mg
25 ～ 水 ～	肉うどん 厚揚げのカレー炒め さつま芋のごまよごし オレンジ	ゆでうどん、さつ まいも、すりご ま、砂糖、片栗 粉、白い風船、ド ーナツ	牛乳、豚肉、生 揚げ、鶏ひき肉、 かまぼこ	オレンジ、にん じん、たまねぎ、こ まつな、キャベ ツ、ねぎ、いんげ ん、しいたけ	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、本 みりん、めんつゆ、 鶏ガラだしの素、 食塩、カレー粉	牛乳 白い風船 麦茶 ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	416 kcal 16.5 g 15.9 g 263 mg
26 ～ 木 ～	焼きそばパン チーズ 鶏のからあげ コロコロサラダ コンソメスープ	コッペパン、焼そば めん、じやが芋、片 栗粉、油、せんべい、 プリン	鶏もも肉、チー ズ、牛乳	にんじん、たま ねぎ、きゅうり、コ ーン、キャベツ、え のきたけ、ショウ ガ	中濃ソース、しょ うゆ、本みりん、 コンソメ、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 プリン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	407 kcal 17.6 g 16.4 g 194 mg
27 ～ 金 ～	ごはん グレープフルーツ 鶏肉のみそ焼き すき昆布の煮物 白菜のすまし汁	米、砂糖、ごま 油、ミルクサブ レ、ハッピータ ン、ミルクサブレ	牛乳、鶏もも肉、 ちくわ、白みそ	グレープフル ーツ、にんじん、 はくさい、ごぼう、 万能ねぎ、刻みこ ぶ	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、本 みりん、食塩	牛乳 ハッピーターン 麦茶 ミルクサブレ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	402 kcal 14.4 g 13.5 g 293 mg
28 ～ 土 ～	中華あんかけ丼 きゅうりの中華和え なすのみそ汁	米、砂糖、油、片 栗粉、ごま油、ビ スコ、せんべい	牛乳、豚肉、鶏さ さみ、白みそ	きゅうり、なす、チ ングン菜、たまねぎ、 にんじん、しめじ、 ねぎ、カットわかめ、 野菜ジュース、にん にく				



の献立表

八戸学院幼稚園

日 曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
02 ～ 月 ～	ごはん オレンジ 豚肉のしょうが焼き 白菜のり和え きのこのみそ汁	米、砂糖、油 牛乳	牛乳、豚肉、白みそ	はくさい、オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、またけ、しめじ、えのきたけ、焼きのり、カツトわかれ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー 434 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.8 g カルシウム 154 mg
03 ～ 火 ～	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 納豆和え けんちん汁	米、砂糖、ごま油 牛乳	牛乳、いわし、こあん、木綿豆腐、挽きわり納豆	にんじん、こまつな、もやし、だいこん、ねぎ、ごぼう、しいたけ、うめ干し	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 471 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 12.3 g カルシウム 248 mg
04 ～ 水 ～	食パン りんごジャム 肉団子のトマト煮 チーズ プロッコリーのごまサラダ コーンスープ	食パン、じやが芋、ごまドレッシング、油 豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、チーズ みかん、たまねぎ、ブロッコリー、りんごジャム、ホールトマト缶詰、コーン、にんじん、いんげん、赤ピーマン	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、チーズ	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー 397 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 13.0 g カルシウム 129 mg	
05 ～ 木 ～	ごはん 牛乳 ささみチーズフライ キャベツとわかめの酢の物 ほうれん草のみそ汁	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏ささみ、卵、白みそ、チーズ	キャベツ、ほうれんそ、う、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、カツトわかれ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、甘酢、食塩	エネルギー 428 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 10.4 g カルシウム 186 mg
06 ～ 金 ～	ごはん 牛乳 さばの香味焼き 大根と厚揚げのそぼろ煮 小松菜のみそ汁	米、片栗粉、砂糖	牛乳、さば、生揚げ、豚ひき肉、白みそ	だいこん、こまつな、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー 420 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.0 g カルシウム 176 mg
07 ～ 土 ～	ナポリタン りんごジュース さつま芋のおかかサラダ スナップえんどう チーズ	スペグティ、さつまいも、和風ドレッシング、油	チーズ、ベーコン、ちくわ、かつお節	りんごジュース、にんじん、たまねぎ、スナップえんどう、きゅうり、ピーマン	ケチャップ、食塩	エネルギー 373 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 9.7 g カルシウム 97 mg
09 ～ 月 ～	野菜あんかけうどん 牛乳 カレーロック いんげんのごまみそ和え バナナ	ゆでうどん、じやが芋、小麦粉、パン粉、油、片栗粉、すりごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ちくわ、かまぼこ、白みそ	バナナ、もやし、いんげん、はくさい、にんじん、チンゲン菜、たまねぎ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ケチャップ、ウスターソース、食塩、カレー粉	エネルギー 372 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 12.4 g カルシウム 180 mg
10 ～ 火 ～	ごはん 牛乳 炒り鶏 ほうれん草と切干の和え物 キャベツのみそ汁	米、さといも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、白みそ、油揚げ	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、れんこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、切り干しのいん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ケチャップ	エネルギー 388 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 9.4 g カルシウム 179 mg
11 ～ 水 ～	建国記念の日					
12 ～ 木 ～	五目ラーメン ヨーグルト にんじんしゅうまい なばなどもやしのナムル バナナ	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、ごま油、ごま、油、砂糖	ヨーグルト、木綿豆腐、自身魚すり身、豚肉、ハム	バナナ、もやし、なばな、たまねぎ、はくさい、にんじん、チンゲン菜、こーン	しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー 395 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 10.2 g カルシウム 192 mg
13 ～ 金 ～	コッペパン 牛乳 ポークチャップ スペグティサラダ 白菜のスープ	コッペパン、スペグティ、油、砂糖	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、カリフラワー、しめじ、コーン	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	エネルギー 446 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 20.6 g カルシウム 157 mg
14 ～ 土 ～	マー婆一丼 白菜の中華和え モロヘイヤスープ 牛乳	米、ごま油、ごま、片栗粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ	はくさい、ねぎ、にんじん、モロヘイヤ、きゅうり、もやし、えのきたけ、野菜ジュース、にんにく、しょうが	しょうゆ、甘酢、テンメンジャン、鶏ガラだしの素食塩	エネルギー 397 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 12.1 g カルシウム 220 mg

新しい年を迎えてからあっという間に1ヶ月が過ぎました。2月4日には立春を迎え、暦の上では春が近づいています。まだまだ寒い日が続いています。毎日の食事でしっかりと栄養のあるものを食べ、元気に冬を乗り切りましょう。

今月の献立には八戸学院幼稚園そら組さんと聖アンナ幼稚園年長さんのリクエストメニューが入っています。

それぞれ楽しみにしていてください。

※2月のお誕生日会にはチョコロールケーキが付きます。

※仕入れの状況により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。



日 曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
16 ～ 月 ～	カレーライス 牛乳 寒天サラダ 茹でプロッコリー りんご	米、じやが芋、和風ドレッシング、油	牛乳、豚肉	りんご、プロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、かんてん	カレールウ	エネルギー 422 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 13.6 g カルシウム 155 mg
17 ～ 火 ～	ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き チョコロールケーキ チンゲン菜の煮浸し 大根のみそ汁	米、塩こうじ、チョコロールケーキ	牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、白みそ、油揚げ	チングン菜、だいこん、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 451 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 11.9 g カルシウム 179 mg
18 ～ 水 ～	ごはん ゆかり 牛乳 ハート型ハンバーグ キウイフルーツ フレンチサラダ 牛乳 洋風かき玉スープ	米、フレンチドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵	キャベツ、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	エネルギー 439 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.6 g カルシウム 156 mg
19 ～ 木 ～	しょゆうラーメン 飲むヨーグルト 餃子 オクラの和え物 みかん	ゆで中華めん、ぎょうざの皮、ごま油	ヨーグルト、豚肉、豚ひき肉、卵	みかん、オクラ、にんじん、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、にら、カットわかめ	しょゆ、本みりん、めんつゆ、オイスターソース、鶏ガラだしの素	エネルギー 387 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 12.8 g カルシウム 184 mg
20 ～ 金 ～	ごはん チーズ 牛乳 ホッケフライ ハムともやしのおかか和え 切干と里芋のみそ汁	米、さといも、油、小麦粉、パン粉	ほっけ、チーズ、ハム、白みそ、かつお節	もやし、キャベツ、いんげん、切り干しのいん	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩	エネルギー 378 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 9.4 g カルシウム 104 mg
21 ～ 土 ～	ポテサランド プロッコリーのごまサラダ ポトフ風スープ 牛乳	食パン、じやが芋、マヨネーズ、ごまドレッシング	牛乳、鶏もも肉、チーズ、鶏ささみ、ペーパン	プロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、いんげん	コンソメ、食塩	エネルギー 374 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.8 g カルシウム 198 mg
23 ～ 月 ～	天皇誕生日					
24 ～ 火 ～	ごはん 牛乳 さわらの青のり焼き 大根と車麩の含め煮 かぼちゃのみそ汁	米、焼ふ(車ふ)、砂糖、片栗粉	牛乳、さわら、白みそ	だいこん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー 380 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 8.5 g カルシウム 139 mg
25 ～ 水 ～	肉うどん 牛乳 厚揚げのカレー炒め さつま芋のごまよごし オレンジ	ゆでうどん、さつまいも、すりごま、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、生揚げ、鶏ひき肉、かまぼこ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、ねぎ、いんげん、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ、鶏ガラだしの素、食塩、カレー粉	エネルギー 370 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 14.2 g カルシウム 254 mg
26 ～ 木 ～	焼きそばパン プリン 鶏のからあげ チーズ コロコロサラダ コンソメスープ	コッペパン、焼きそばめん、じやが芋、片栗粉、油	鶏もも肉、チーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、しょうが	中濃ソース、しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	エネルギー 488 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 19.1 g カルシウム 153 mg
27 ～ 金 ～	ごはん グレープフルーツ 牛乳 鶏肉のみぞ焼き すき昆布の煮物 白菜のすまし汁	米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、白みそ	グレープフルーツ、にんじん、はくさい、ごぼう、万能ねぎ、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 393 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 8.2 g カルシウム 152 mg
28 ～ 土 ～	中華あんかけ丼 きゅうりの中華和え なすのみそ汁 牛乳	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ささみ、白みそ	きゅうり、なす、チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、鶏ガラだしの素	エネルギー 397 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 11.0 g カルシウム 159 mg

2月3日は節分です。

節分には豆まきをしたり、やいかがし(ひいらぎいわし)を飾ったり、恵方巻きを食べたりと地域によって様々な風習があります。豆まきは季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気)を払い、福を呼び込みるために行います。豆まきに使用する豆は落花生や大豆など地域によって異なります。



恵方巻きはもともと関西の風習で、商売繁盛や無病息災を願い恵方を向いて太巻きを食べ縁起を担いだことが起源とされ、今では全国に広まった風習です。

今年の恵方は「南南東」です。

