




	月	火	水	木	金	土
未:熱/蛋/脂				470Kcal/18.0g/9.9g	466Kcal/21.6g/16.8g	477Kcal/21.3g/16.5g
以:熱/蛋/脂				397Kcal/18.2g/10.7g	351Kcal/20.1g/16.8g	416Kcal/21.0g/16.7g
未満児 午前おやつ 未満児主食	 <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; text-align: center;"> すみれ組リクエストメニュー 今月は、 5名のお友達のリクエストが入っています！ </div> 					
昼食				1 とまき さえさん むぎぢや あずきミルクしたま	2 保護者会役員会 おにさまランチ わかめとふのすまじる みかん	3 豆まき会 むぎごはん ぶたにくとさつまいもの きりぼしだいこんのもの キャベツのみそしる パナナ むぎぢや ほいも ぎゅうにゅう
午後 おやつ					4 えほうまきロールサンド ぎゅうにゅう	
未:熱/蛋/脂	444Kcal/16.8g/16.0g	222Kcal/8.6g/9.5g	469Kcal/17.2g/13.7g	498Kcal/19.7g/14.7g	504Kcal/17.1g/15.5g	455Kcal/17.1g/13.9g
以:熱/蛋/脂	414Kcal/17.3g/20.3g	217Kcal/7.6g/9.4g	417Kcal/18.4g/15.7g	425Kcal/20.1g/16.0g	404Kcal/18.1g/17.0g	364Kcal/17.9g/16.7g
未満児 午前おやつ 未満児主食	5 広瀬小一日入学 たべるごさかな	6 永岡小一日入学 たべるごさかな	7 梁州小一日入学 ぎゅうにゅう	8 栄養指導(ひよこ) たかはし ゆきとくん むぎごはん しんじゆむし わかめとさつまいもの なつとう こまつなのみそしる りんご むぎぢや パンプキンボール ぎゅうにゅう	9 クラス懇談会すみれ ウエハース むぎごはん ちゅうかふうたまごやき きりぼしだいこんのカレーに なつとう じゃがいものみそしる みかん むぎぢや りんごのホットケーキ ぎゅうにゅう	10 布団中々ク持ち帰り きなこほう むぎごはん ぶたにくとさつまいもの きのごサラダ だいこんじる みかん むぎぢや かぶきあげ ぎゅうにゅう
昼食	5 広瀬小一日入学 むぎごはん おからだんごのあんかけ チンゲンサイのごまあえ たまねぎのみそしる いよかん むぎぢや ミロトースト ぎゅうにゅう	6 永岡小一日入学 手作り弁当日 おかず入りのお弁当をお願いします パナナ むぎぢや	7 梁州小一日入学 むぎごはん さげとほうれんそうのグラタン かぼちやのあまに ミントマト なめこじる ブルーン むぎぢや ひじきせんべい ぎゅうにゅう	8 栄養指導(ひよこ) たかはし ゆきとくん むぎごはん しんじゆむし わかめとさつまいもの なつとう こまつなのみそしる りんご むぎぢや パンプキンボール ぎゅうにゅう	9 クラス懇談会すみれ ウエハース むぎごはん ちゅうかふうたまごやき きりぼしだいこんのカレーに なつとう じゃがいものみそしる みかん むぎぢや りんごのホットケーキ ぎゅうにゅう	10 布団中々ク持ち帰り きなこほう むぎごはん ぶたにくとさつまいもの きのごサラダ だいこんじる みかん むぎぢや かぶきあげ ぎゅうにゅう
午後 おやつ					11 誕生祝会 たべるごさかな	
未:熱/蛋/脂		430Kcal/14.8g/15.5g	547Kcal/18.3g/15.1g	534Kcal/17.2g/16.5g	495Kcal/19.4g/14.9g	493Kcal/16.8g/14.7g
以:熱/蛋/脂		351Kcal/14.9g/17.5g	480Kcal/18.7g/17.4g	546Kcal/17.2g/13.8g	461Kcal/20.7g/19.6g	394Kcal/16.0g/16.1g
未満児 午前おやつ 未満児主食	12 振替休日 					
昼食		13 岩谷塾小一日入学 むぎごはん ぶたレバーごまみそあえ きのごソテー ミントマト わかめじる みかん むぎぢや おからチップ ぎゅうにゅう	14 岩谷塾小一日入学 むぎごはん ワカサギのからあげ こうはくなます こまつなのクリームシチュー パナナ むぎぢや やきおにぎり ぎゅうにゅう	15 誕生祝会 きくち はれるさん みそラーメン ハムチーズはるまき ミントマト ミニカップゼリー むぎぢや アンパンマンケーキ オレンジジュース	16 誕生祝会 おおしほりまゆらしてきて下さい むぎごはん タラのフライタルタルソースかけ きりぼしだいこんのわふうサラダ ふりかけ はくさいじる げんきヨーグルト むぎぢや ポテトドック ぎゅうにゅう	17 避難訓練 むぎごはん こおりどうふのチーズスクランブル さつまいものレモンに もやしのみそしる パナナ むぎぢや りんごジャムサンド ぎゅうにゅう
午後 おやつ						
未:熱/蛋/脂	494Kcal/17.9g/18.3g	470Kcal/17.1g/16.1g	500Kcal/18.7g/15.6g	474Kcal/16.9g/14.6g	480Kcal/18.8g/13.0g	474Kcal/18.4g/11.3g
以:熱/蛋/脂	408Kcal/18.2g/19.8g	385Kcal/16.8g/16.7g	391Kcal/17.6g/15.4g	431Kcal/19.5g/19.9g	436Kcal/20.0g/16.5g	362Kcal/16.9g/13.2g
未満児 午前おやつ 未満児主食	19 食育体験(ちゅうりゅう) むぎごはん ゆでぶたとはくさいのゆずふうみ ゴマネーズあえ じゃがいものみそしる みかん むぎぢや あずきクレープ ぎゅうにゅう	20 食育体験(ちゅうりゅう) 3日体験(ちゅうりゅう) 太田代小一日入学 むぎごはん シーフードカレー こまつなのおひたし はるさめスープ いちご むぎぢや チーズパイ ぎゅうにゅう	21 食育体験(ちゅうりゅう) クッキング(きくち) むぎごはん いわしのケチャップソースかけ ツナほうれんそう トマト わかめうどん ブルーン むぎぢや さつまいものおやき ぎゅうにゅう	22 食育体験(ちゅうりゅう) クッキング(すみれ) むぎごはん ミートボールのトマトに ゴールデンサラダ たまごスープ パナナ むぎぢや だいこんもち ぎゅうにゅう	23 食育体験(ちゅうりゅう) たべるごさかな むぎごはん やさいオムレツ きんときまめのあまに ニラのみそしる いちご むぎぢや ブルーベリージャムサンド ぎゅうにゅう	24 クッキング(ちゅうりゅう) きなこほう むぎごはん カジキのしょうがやき かぼちやのレモンふうみサラダ ミントマト ほうれんそうのみそしる パナナ むぎぢや すずかステラ ぎゅうにゅう
午後 おやつ	19 食育体験(ちゅうりゅう) むぎごはん ゆでぶたとはくさいのゆずふうみ ゴマネーズあえ じゃがいものみそしる みかん むぎぢや あずきクレープ ぎゅうにゅう	20 食育体験(ちゅうりゅう) 3日体験(ちゅうりゅう) 太田代小一日入学 むぎごはん シーフードカレー こまつなのおひたし はるさめスープ いちご むぎぢや チーズパイ ぎゅうにゅう	21 食育体験(ちゅうりゅう) クッキング(きくち) むぎごはん いわしのケチャップソースかけ ツナほうれんそう トマト わかめうどん ブルーン むぎぢや さつまいものおやき ぎゅうにゅう	22 食育体験(ちゅうりゅう) クッキング(すみれ) むぎごはん ミートボールのトマトに ゴールデンサラダ たまごスープ パナナ むぎぢや だいこんもち ぎゅうにゅう	23 食育体験(ちゅうりゅう) たべるごさかな むぎごはん やさいオムレツ きんときまめのあまに ニラのみそしる いちご むぎぢや ブルーベリージャムサンド ぎゅうにゅう	24 クッキング(ちゅうりゅう) きなこほう むぎごはん カジキのしょうがやき かぼちやのレモンふうみサラダ ミントマト ほうれんそうのみそしる パナナ むぎぢや すずかステラ ぎゅうにゅう
未:熱/蛋/脂	483Kcal/17.2g/15.6g	463Kcal/21.6g/16.2g	481Kcal/18.8g/15.6g	25 節分って? 「みんなが健康で幸せに過ごせますように…」という意味を込めて、悪いものを追い出す日だよ！ どうして2月3日なの? 節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があるよ。昔の日本では、春は一年のはじまりとされ、大切にされました。そのため、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになったんだって！ どうして豆をまくの? 悪いものを追い払い、福を呼び込むためだよ。 豆には、たくさん栄養が含まれているから、鬼を追い出すパワーがいっぱいつまっているんだって！！		
以:熱/蛋/脂	408Kcal/17.9g/17.9g	376Kcal/20.8g/18.8g	378Kcal/20.8g/15.8g			
未満児 午前おやつ 未満児主食	26 食育体験(ちゅうりゅう) むぎごはん ひじきいりハンバーグ こまつなのおひたし ミントマト はくさいのクリームスープ パナナ むぎぢや だいがくかぼちや ぎゅうにゅう	27 食育体験(ちゅうりゅう) むぎごはん さげのみそマヨやき やさいいため トマト もやしスープ でこぼん むぎぢや きなこラスク ぎゅうにゅう	28 食育体験(ちゅうりゅう) むぎごはん ささみとプロコリーのケチャップいため こふきいも ねぎなつとう きのこじる りんご むぎぢや レモンクッキー ぎゅうにゅう			
昼食	26 食育体験(ちゅうりゅう) むぎごはん ひじきいりハンバーグ こまつなのおひたし ミントマト はくさいのクリームスープ パナナ むぎぢや だいがくかぼちや ぎゅうにゅう	27 食育体験(ちゅうりゅう) むぎごはん さげのみそマヨやき やさいいため トマト もやしスープ でこぼん むぎぢや きなこラスク ぎゅうにゅう	28 食育体験(ちゅうりゅう) むぎごはん ささみとプロコリーのケチャップいため こふきいも ねぎなつとう きのこじる りんご むぎぢや レモンクッキー ぎゅうにゅう			
午後 おやつ						