

	月	火	水	木	金	土	
未:熱/蛋/脂			478kcal/19.5g/16.6g	470kcal/16.1g/10.8g	480kcal/17.2g/13.3g	469kcal/16.4g/13.7g	
以:熱/蛋/脂			381kcal/19.9g/18.5g	368kcal/17.1g/11.8g	403kcal/19.3g/18.8g	373kcal/16.3g/15.3g	
未満児 午前おやつ 未満児主食			ベビーせんべい むぎちや むぎごはん えびだんご きりぼしだいこんのごますあえ	ミニのりすけ むぎちや むぎごはん ぶたくにくだいすのかきあげ もやしとほうれんそうのおひたし きくらのつくだに はくさいじる りんご	ベジタブルせんべい むぎちや むぎごはん シーフードカレー (おにバージョン) ひじきりたまごスープ みかん らっかせい(以上児)ポーロ(未満児)	豆まき カルデツげんまいせんべい むぎちや むぎごはん マーボー豆腐 かぼちゃのレモンふうみサラダ コーンとおなのスープ バナナ	
屋 食	<p>～福を巻き込んだ恵方巻き～</p> <p>節分には豆をまいてオニ(災いや邪気を意味したものを)を退治したり、軒先にイワシの頭を飾ってオニが家の中に入ってくるのを防いだりします。また、オニを払って福を呼び込む食べものに「恵方巻き」があります。七福神にあやかり7種類の具材を福を巻き込むように太巻きにし、縁を切らないように包丁を入れずに丸ごと1本、願いを心で唱えながら恵方(年神様のいる方角)を向いて食べます。</p>		<p>1</p> <p>じゃがいものみそしる いよかん</p> <p>むぎちや くしきおでん ぎゅうにゅう</p>	<p>2</p> <p>食育検査訪問(たんぼぼ)</p> <p>保護者会役員会</p>	<p>3</p> <p>食育活動(ちゅうりゅう)</p> <p>今年の恵方は北北西</p>	<p>4</p>	
午後 おやつ			むぎちや くしきおでん ぎゅうにゅう	むぎちや あんだんご ぎゅうにゅう	むぎちや えほうまきロールサンド ぎゅうにゅう	むぎちや なんぶせんべい ぎゅうにゅう	
未:熱/蛋/脂	496kcal/17.8g/13.7g	495kcal/24.1g/12.9g	493kcal/19.3g/16.2g	499kcal/20.3g/17.2g	493kcal/21.8g/13.9g		
以:熱/蛋/脂	386kcal/16.5g/13.5g	406kcal/22.1g/16.9g	396kcal/19.1g/18.5g	397kcal/18.1g/17.5g	369kcal/20.5g/12.8g		
未満児 午前おやつ 未満児主食	みみかりんとう むぎちや むぎごはん	ジョア むぎごはん	しおせんべい むぎちや むぎごはん	たべるごさかな むぎちや むぎごはん	むぎごはん チーズハンバーグ かいそうのごまみそサラダ	布団・中スツク持ち帰り むぎごはん	
屋 食	<p>6</p> <p>チキンのマーマレードに ポパイエッグ らんめんスープ いよかん</p>	<p>7</p> <p>たらのケチャップかけ やさいのみそマヨあえ もやしのみそしる バナナ</p>	<p>8</p> <p>たまごのちくさき えのきとこんにやくのサラダ うめなっとう あさりじる いちご</p>	<p>9</p> <p>おいかわ ことみん</p> <p>むぎちや ココアーナッツ ぎゅうにゅう</p>	<p>10</p> <p>クッキング(すみれ)</p> <p>すいとんじる いよかん むぎちや</p>	<p>11</p> <p>建国記念の日</p> <p>こおり豆腐のみそしる バナナ むぎちや</p>	
午後 おやつ	ごんげんもち ぎゅうにゅう	みかんヨーグルトむしパン ぎゅうにゅう	まいにちかじつ ぎゅうにゅう	ココアーナッツ ぎゅうにゅう	あんかけうどん ブルー		
未:熱/蛋/脂	503kcal/17.9g/16.6g	474kcal/14.5g/14.5g	492kcal/12.8g/12.2g	491kcal/13.2g/18.2g	498kcal/22.0g/16.0g	481kcal/19.9g/15.8g	
以:熱/蛋/脂	421kcal/18.7g/17.5g	401kcal/16.2g/15.9g	630kcal/16.3g/14.1g	392kcal/14.1g/20.3g	401kcal/19.6g/16.1g	394kcal/20.6g/16.0g	
未満児 午前おやつ 未満児主食	ぎゅうにゅう むぎごはん	むぎウエハース むぎちや むぎごはん	ミニのりすけ むぎちや ウルトラマンカレー クリームチャウダー	まがりせんべい むぎちや むぎごはん	たべるごさかな むぎちや ごほん	どうぶつおかき むぎちや むぎごはん	
屋 食	<p>13</p> <p>岩小入 クラス懇談会(すみれ) 3日入学</p> <p>ぶたにくとなすのみそいため だいこんときゅうりのナムル せんべいじる りんご</p>	<p>14</p> <p>身体測定</p> <p>稲小入 14日入学</p> <p>こおり豆腐のオランダに キャベツのおひたし だいこんじる いよかん</p>	<p>15</p> <p>移動図書館</p> <p>さとう しゅんん</p> <p>お弁当はいりません おしほりまめらしてきて下さい</p> <p>いちご むぎちや バナナパフェ</p>	<p>16</p> <p>誕生祝会</p> <p>むぎちや バナナチップ</p>	<p>17</p> <p>避難訓練</p> <p>とりひきにくのわふうハンバーグ こまつなサラダ かぶのみそしる バナナ むぎちや ヨーグルト バナナチップ</p>	<p>18</p> <p>さわらのいそべあげ きりぼしだいこんのハリハリづけ オクラなっとう こまつなのみそしる ブルー むぎちや もちびざ ぎゅうにゅう</p>	<p>19</p> <p>にくやさしいため かぼちゃのあまに ペーチーズ キャベツのみそしる バナナ むぎちや ブチスティック ぎゅうにゅう</p>
午後 おやつ	チーズいりごまかりんとう ぎゅうにゅう	ハムサンド ぎゅうにゅう					
未:熱/蛋/脂	461kcal/18.7g/17.5g	310kcal/9.3g/13.5g	479kcal/20.8g/17.2g	468kcal/21.7g/13.6g	483kcal/23.4g/17.9g	495kcal/15.6g/19.5g	
以:熱/蛋/脂	380kcal/22.6g/18.9g	271kcal/8.4g/13.1g	402kcal/24.3g/20.7g	374kcal/21.8g/15.3g	342kcal/20.3g/15.7g	391kcal/15.5g/22.1g	
未満児 午前おやつ 未満児主食	バナナチップ むぎちや むぎごはん	かんパン むぎちや	ベビーせんべい むぎちや むぎごはん	いちご むぎちや むぎごはん	キャンディーチーズ むぎちや むぎごはん	ベジタブルせんべい むぎちや むぎごはん	
屋 食	<p>20</p> <p>チンジャオオチキン がんものふくめに ちゅうかうきゅうり きのこじる いよかん</p>	<p>21</p> <p>手作り弁当日</p> <p>おかず入りのお弁当をお願いします</p> <p>いちご むぎちや こめこかぼちゃケーキ ぎゅうにゅう</p>	<p>22</p> <p>クッキング(たんぼぼ)</p> <p>ささみときゅうりのすみそあえ くずじる バナナ むぎちや フライドピーズ ぎゅうにゅう</p>	<p>23</p> <p>たかほし らいきん</p> <p>きくち なぐもん</p> <p>だいにんシチュー ブルー むぎちや ハインとチーズのパンブディング ぎゅうにゅう</p>	<p>24</p> <p>食育検査訪問(すみれ)</p> <p>ぶたレバーのあまからに プロコリーのグラタン ふとほうれんそうのすまじる いちご むぎちや</p>	<p>25</p> <p>3日体操(ひよこ)</p> <p>たらのごまあげ うのはないり ミニトマト ふとほうれんそうのすまじる いちご むぎちや きなごせんべい ぎゅうにゅう</p>	<p>26</p> <p>なまあげのコーンやき ウインナーサラダ わかめじる バナナ むぎちや ミレービスケット ぎゅうにゅう</p>
午後 おやつ	チーズパイ ぎゅうにゅう						
未:熱/蛋/脂	470kcal/13.6g/13.2g	496kcal/15.0g/8.5g					
以:熱/蛋/脂	374kcal/13.6g/15.6g	371kcal/14.9g/9.7g					
未満児 午前おやつ 未満児主食	なんぶせんべい むぎちや むぎごはん	カルシウムせん むぎちや むぎごはん					
屋 食	<p>27</p> <p>とりにくのカレーふうみあげ チャップチェ たまねぎのみそしる いよかん</p>	<p>28</p> <p>食育体操(たんぼぼ)</p> <p>どうふのミートグラタン プロコリーのカーニくあんかけ ほうれんそうのみそしる バナナ むぎちや うめほしおにぎらず ぎゅうにゅう</p>	<p>おさかな いろいろ</p> <p>あじ いわし さけ さば</p>	<p>～旬の食材 鰯(ブリ)～</p> <p>12～2月の厳寒期に旬を迎えるブリ。この時期のブリは身が締まり、脂がのっています。栄養価も高く、脳や神経の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)、ビタミンB群、D、Eなどをバランスよく含みます。圖では照り焼きや味噌煮、ブリ大根などにして食べています。</p>	<p>かつお すずき さんま さわら きす</p>		
午後 おやつ	むぎちや カルピス豆腐しらたま クラッカー						