

日	曜	主 食	副 食 共 通	お や つ	
				午前(未満児)	午後(共通)
2	月	ご飯	さばの竜田揚げ ほうれん草の白和え バナナ さつまいもの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★あべかわ団子
3	火	海苔巻き寿司	具たくさん海苔巻き寿司 枝豆 いちご 肉うどん	牛乳 お菓子	牛乳 ★野菜チップス
4	水	ご飯	照り焼きチキン スパゲティサラダ りんご ポトフ	牛乳 ミニたいやき	牛乳 ヨーグルト
5	木	にんじんご飯	すり身の餃子揚げ ブロッコリーの塩昆布和え みかん きのこの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★フレンチトースト
6	金	中華丼	八宝菜 かぼちゃのホクホク焼き ミニゼリー 豆腐のスープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★アーモンドケーキ
7	土	食パン	きつねうどん メンチカツ キャベツと天ぷらの炒め物 バナナ	牛乳 ★ホットケーキ	牛乳 お菓子
9	月	ご飯	魚の味噌マヨ焼き 大根と水菜のサラダ デコポン 白菜のスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★ふわふわドーナツ
10	火	ひじきご飯	具たくさん茶碗蒸し 南瓜コロケ ミニトマト みかん	牛乳 お菓子	牛乳 ★ジャムパン
12	木	ご飯	白身魚の中華あんかけ 納豆 ほうれん草のしらす和え りんご 豆腐の味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★ツナマヨコーンパン
13	金	カレーライス	チキンカレー スティックサラダ もも缶 もやしスープ	牛乳 ★じゃこマヨトースト	牛乳 肉まん
14	土	お弁当の日 		牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
16	月	ご飯	さばの味噌煮 白菜のサラダ みかん 卵スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★豆花
17	火	ご飯	煮込みハンバーグ ポテトサラダ いちご コンソメスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★ごまクッキー
18	水	にんじんご飯	大豆入り筑前煮 チキンナゲット ミニトマト キウイ そうめんスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★いきなり団子
19	木	ご飯	魚のフライタルタルソースかけ ほうれん草の練りごま和え もも缶 豚汁	牛乳 バナナ	牛乳 丸ボーロ
20	金	(誕生会) おにさんランチ 鮭のコーンマヨ焼き ブロッコリーのおかか和え いちご きのこスープ		牛乳 お菓子	牛乳 ★そのぎ茶スコーン
21	土	ロールパン	和風パスタ シャウエッセン りんご 野菜スープ	牛乳 ★バナナマフィン	牛乳 お菓子
24	火	ご飯	豚肉ともやしのオイスター炒め 肉まん デコポン かき玉スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★ラスク
25	水	ご飯	肉じゃが 大根ときゅうりのあっさり漬け バナナ 春雨スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★絞り出しクッキー
26	木	わかめごはん	おでん チーズキャッチ ミニゼリー みかん	牛乳 お菓子	牛乳 ★ポップコーン
27	金	カレーライス	チーズカレー スティックサラダ もも缶 もやしスープ	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 クリームまんじゅう
28	土	食パン	醤油ラーメン ハムエッグフライ ブロッコリーのサラダ ミニゼリー	牛乳 ★りんごマフィン	牛乳 お菓子

※都合により献立を変更する場合があります。 ★印は手作りおやつです(その他のおやつは全て無添加です)
 アレルゲン(卵、乳製品他)を含む場合は完全除去または代替え給食にて対応します。

※2/14(土)はらいおん組の親子ふれあいデイのため、お弁当の日になっています。ご協力をよろしくお願いいたします。



元気に1日をスタートするために大切な朝ごはん!
 「朝に食べるといういもの」のお話をします。
 まず1番大切なのがごはんやパンなどの炭水化物です。
 朝、ぼーっとした頭にエネルギーを補充して集中力アップになります。ごはん味噌汁、パンとスープだけでも充分ですが、
 タンパク質は朝に下がった体温を上げて体のスイッチをオンにする働きがあるので卵や納豆、ソーセージ、ヨーグルトなどなにか1品を加えると、さらに栄養価アップ!朝ごはんは、お腹を満たすだけではなく、集中力を上げたり、便秘の改善になったりと想像以上に体に良い影響を与えています。



すり身の餃子揚げ

〈材料〉	〈作り方〉
すり身 200g	①乾燥ひじきは水でもどして水気をきっておく
にんじん 1/3本	にんじんは短冊切り、ごぼうはさがき、たまねぎは長さ3cmの薄切り、さやいんげんは小口切りにする。
乾燥ひじき 2g	②ボウルにすり身と1の野菜、卵を入れて混ぜる。
ごぼう 1/2本	餃子の皮にタネをのせて折りたたむ。ひだは作らずに折りたたむだけでOK!
たまねぎ 1/2個	③油を170℃くらいに熱し、キツネ色になるまで揚げたら完成☆彡
さやいんげん 8本	
卵 1個	
餃子の皮 10枚	

野菜がたっぷり入っているので栄養たっぷり!
 餃子の皮に包んで揚げているので、子どもたちが大好きなサクサク食感でとってもおいしいメニューです!

