

日	曜	主食	副食 共通	おやつ	
				午前(未満児)	午後(共通)
1	土	食パン 	ひじき麺 ソーセージと野菜のケチャップ炒め パイナップル 	牛乳 ★りんごマフィン	牛乳 ヨーグルト
3	月		貝だくさん太巻き寿司 枝豆 いちご 肉うどん 	牛乳 カル鉄スティック	牛乳 ★ジャムパン
4	火	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 南瓜クッキー	牛乳 ★キャラメルナッツスコーン
5	水	ご飯	和風ハンバーグ ポテトサラダ ミニゼリー 豆腐のスープ	牛乳 ★バナナ	牛乳 ★さつまいもマフィン
6	木	ご飯	サバの照り焼き ブロッコリーの和え物 オレンジ さつまいもの味噌汁	牛乳 ポテトチップス	牛乳 ★人参パンケーキ
7	金	ご飯	ガパオライス かぼちゃのホクホク焼き みかん もやしスープ	牛乳 ★メロンパン	牛乳 蒸しパン
8	土	ロールパン	ナポリタンスパゲティ ほうれん草のサラダ バナナ 野菜スープ	牛乳 ★あべかわマカロニ	牛乳 小袋菓子
10	月	ご飯	魚の味噌マヨ焼き ほうれんそうとひじきのサラダ バナナ 白菜のスープ	牛乳 ミルクスティック	牛乳 ★ゴマ団子
12	水	ご飯	栃木県のご当地グルメ! 餃子 かんぴょうのごま酢和え 中華スープ	牛乳 ★バナナ	牛乳 ★アーモンドケーキ
13	木	ご飯	白身魚の利休焼き 納豆 ブロッコリーの塩昆布和え いちご かぼちゃの味噌汁	牛乳 おからスナック	牛乳 ★バレンタインデーお楽しみおやつ
14	金	カレーライス	カツカレー キャベツサラダ もも缶 きのことスープ 	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 かにポンセン
15	土	お弁当の日 		牛乳 ミニゼリー	牛乳 おこめりんぐ
17	月	ご飯	さばの味噌煮 ほうれん草の練りごま和え バナナ 卵スープ	牛乳 やさいスティック	牛乳 ★かりんとう
18	火	ご飯	照りマヨハンバーグ ブロッコリーのおかか和え いちご 豆腐の味噌汁	牛乳 やさいソフトせん	牛乳 ★マーメレードマフィン
19	水	ご飯	鮭の塩焼き 小松菜ともやしのナムル パイナップル 豚汁	牛乳 えびせんべい	牛乳 ★きな粉クッキー
20	木	炊き込みご飯	大豆入り茶碗蒸し 南瓜コロケ ミニトマト みかん	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 クリームまんじゅう
21	金	(誕生会) おにさんランチ えびフライ れんこんのツナマヨサラダ いちご コーンスープ		牛乳 きなこウエハース	牛乳 ★さつまいもスコーン
22	土	ロールパン	塩ラーメン チキンナゲット 炒り豆腐 キウイ	牛乳 ★ホットケーキ	牛乳 小袋菓子
25	火	ご飯	麻婆春雨 えびシューマイ キウイ わかめスープ	牛乳 ソースパフスナック	牛乳 ★おさつポテト
26	水	ご飯	チキン南蛮 春雨サラダ みかん クリームシチュー	牛乳 紫芋チップ	牛乳 ★フレンチトースト
27	木	にんじんご飯	すり身の餃子揚げ ブロッコリーのおかか和え オレンジ きこの味噌汁	牛乳 おこめせん	牛乳 ★白玉ぜんざい
28	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 ★バナナ	牛乳 丸ポーロ

※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。 ※その他のお菓子は全て無添加です。  
 アレルゲン(卵・乳製品・えび・かに)を含む場合は完全除去または代替え給食で対応します。

※2/15(土)はらいおん組の親子ふれあいデーの為、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。たんぱく質は体温を上げる働きがあるため朝の体のスイッチをオンすることができます。ごはん味噌汁やパンとスープだけでも十分ですが、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、さらに栄養アップ。朝ごはんはエネルギー補給だけではなく、想像以上に体に良い影響をもたらしますよ。



栄養たっぷり!



## すり身の餃子揚げ

〈材料〉4人分  
 すり身 200g  
 にんじん 1/3本  
 乾燥ひじき 2g  
 ごぼう 1/2本  
 たまねぎ 1/2個  
 さやいんげん 8本  
 卵 1個  
 餃子の皮 10枚

〈作り方〉  
 ①乾燥ひじきは水で戻して水気をきっておく。  
 にんじんは短冊切り、ごぼうはささがき、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。  
 ②ボウルにすり身と1、卵を入れて混ぜる。  
 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す。  
 ③油を170℃くらいに熱し、キツネ色になるまで揚げる。