



やくそく

たべたあとは
きちんとかたづけましょう

※毎週土曜日仲良し保育希望の方は

以上児・未満児とも、ご飯+おかず弁当・水筒(お茶)・箸(フォーク・スプーン)持参です。

日	曜	全園児		未満児		おもな材料名(副食・午後のおやつ)		
		副食	3時おやつ ★は手作り	補食	9時30分 おやつ	熱や力に なるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	土	以上児:未満児とも ご飯+おかず弁当・水筒(お茶)・箸(フォーク・スプーン)持参	ゼリー せんべい		牛乳 ビスコ			
3	月	(ごはん不要) 恵方巻 いわしのフライ おかか和え 白菜の味噌汁 みかん	牛乳 おかき		牛乳 ビスケット	米 ごま 油 パン粉 砂糖 小麦粉	いわし 油揚げ かつお節 卵 のり 味噌 牛乳 煮干	大根 干し椎茸 人参 小松菜 もやし 白菜 葱 みかん
4	火	スタミナ納豆 干草和え 麩のすまし汁	牛乳 ★ココアフレンチトースト	ごはん	牛乳 かりんとう	パン バター 砂糖 ごま油	鶏ミンチ 納豆 かにかま 卵 麩 わかめ 牛乳 煮干	にんにく 生姜 葱 人参 ほうれん草 もやし 大根 えのき茸 玉葱
5	水	鶏肉のりんごソース煮 中華風和え物 大根の味噌汁	牛乳 ★スイートポテト	ごはん	牛乳 コーンフレーク	さつまいも バター 砂糖 油 ごま油	鶏もも 油揚げ 卵 味噌 生クリーム 牛乳 煮干	りんご 玉葱 チンゲン菜 人参 もやし ごぼう 葱 大根
6	木	肉うどん 白菜とツナのごま酢和え ジョアマスカット	牛乳 ポップコーン	ごはん	牛乳 ウエハース	うどん 砂糖 ごま	豚もも かまぼこ ツナ 牛乳 煮干	椎茸 人参 玉葱 葱 白菜
7	金	豚肉の生姜焼き じゃが芋とひじきのサラダ 白菜スープ	お茶 ★大学芋	ごはん	牛乳 せんべい	じゃが芋 さつまいも ごま油 砂糖 油 マヨネーズ ごま	豚もも 豆腐 ツナ ひじき 煮干	生姜 玉葱 ブロッコリー 人参 白菜 葱
8	土	以上児:未満児とも ご飯+おかず弁当・水筒(お茶)・箸(フォーク・スプーン)持参	ゼリー せんべい		牛乳 ビスコ			
10	月	シーフードと鶏肉のクリーム煮 りんごサラダ プチゼリー	牛乳 ★黒ごまパンケーキ	ごはん	牛乳 クッキー	ホットケーキ素 ごま 油 さつまいも 砂糖	鶏もも あさり えび ヨーグルト 卵 牛乳 煮干	パセリ 玉葱 人参 ブロッコリー 白菜 コーン りんご
12	水	けんちん煮 青菜の納豆和え パナナ	お茶 ★切り干し大根入りおにぎり	ごはん	牛乳 ポーロ	米 里芋 ごま油 砂糖	鶏もも 納豆 豆腐 油揚げ のり かつお節 煮干	大根 人参 ごぼう しめじ こんにやく 白葱 小松菜 切り干し大根 パナナ
13	木	(ごはん不要) ♡リクエスト献立♡			牛乳 ビスケット			
14	金	あさりのハンバーグ キャベツのごま酢和え 白菜の味噌汁	プリン ビスケット	ごはん	牛乳 かりんとう	パン粉 油 ごま 砂糖	豚ミンチ 卵 あさり ちくわ 油揚げ 味噌 煮干	玉葱 キャベツ 小松菜 人参 白菜 葱
15	土	以上児:未満児とも ご飯+おかず弁当・水筒(お茶)・箸(フォーク・スプーン)持参	ゼリー せんべい	ごはん	牛乳 ビスコ			
17	月	えびと野菜のかき揚げ 春雨スープ キャベツの味噌ドレッシングサラダ	お茶 ★もちもちおから	ごはん	牛乳 クラッカー	さつまいも 春雨 小麦粉 油 砂糖 片栗粉	豆腐 おから えび 味噌 牛乳 煮干	春菊 玉葱 人参 キャベツ もやし 白菜 葱
18	火	大豆入りカレーシチュー 切り干し大根のサラダ オレンジ	野菜ジュース ★小豆蒸しパン	ごはん	牛乳 コーンフレーク	じゃが芋 ホットケーキ素 ごま油 砂糖 ごま 油	豚ミンチ 大豆 かにかま わかめ 小豆 煮干	にんにく 生姜 玉葱 人参 グリンピース 小松菜 切り干し大根 オレンジ
19	水	いわしのオニオンマヨネーズかけ 青菜の彩り和え 豆腐と油揚げの味噌汁	牛乳 ★長芋の唐揚げ	ごはん	牛乳 ポーロ	長芋 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ	いわし 豆腐 油揚げ 味噌 チーズ 牛乳 煮干	パセリ 玉葱 人参 小松菜 もやし コーン 葱
20	木	(ごはん不要) チキンライス 春雨サラダ プチゼリー えのき茸と豆腐のすまし汁	牛乳 バナナスティックケーキ		牛乳 ビスケット	米 油 砂糖 ごま油 春雨 ごま	鶏もも 豆腐 かにかま わかめ 牛乳 煮干	グリンピース 玉葱 人参 もやし キャベツ えのき茸 葱 コーン
21	金	五目焼きそば わかめスープ りんご	牛乳 クラッカー	ごはん	牛乳 クッキー	焼きそば麺 油	豚もも 豆腐 わかめ かつお節 牛乳 煮干	玉葱 キャベツ もやし 人参 白菜 コーン 白葱 りんご
22	土	以上児:未満児とも ご飯+おかず弁当・水筒(お茶)・箸(フォーク・スプーン)持参	ゼリー せんべい		牛乳 ビスコ			
25	火	れんこん入りメンチカツ もやしのナムル 五目味噌汁	牛乳 クッキー	ごはん	牛乳 ウエハース	パン粉 油 砂糖 ごま油 さつまいも ごま	豚ミンチ 卵 油揚げ 味噌 牛乳 煮干	にんにく れんこん 玉葱 たら キャベツ 小松菜 もやし 人参 大根 白菜 白葱
26	水	鶏肉のケチャップ煮 ごま和え 玉葱ときのこの味噌汁	牛乳 せんべい	ごはん	牛乳 あられ	砂糖 油 ごま	鶏もも ちくわ 味噌 牛乳 煮干	人参 椎茸 玉葱 小松菜 もやし しめじ えのき茸
27	木	さばのボン酢煮 白和え 鶏肉と野菜のスープ	牛乳 ★お好み焼き	ごはん	牛乳 乾パン	砂糖 ごま 小麦粉 油 長芋	さば 鶏ミンチ 豆腐 卵 ツナ 味噌 牛乳 煮干	生姜 小松菜 人参 こんにやく キャベツ
28	金	含め煮 大豆サラダ チーズ	牛乳 芋けんぴ	ごはん	牛乳 クラッカー	じゃが芋 マヨネーズ 油 砂糖	鶏もも ハム ちくわ 厚揚げ 大豆 昆布 チーズ 牛乳 煮干	生姜 こんにやく 人参 しめじ いんげん キャベツ

2月2日 節分



春を迎える立春の前日
(2025年は2月2日)を節分と
呼んでいます。

鬼(悪い気)を追い出すために
煎った豆をまき、年の数だけ
豆を食べます。恵方巻は、
吉方(2025年は西南西)を
向いて太巻きをまるかじりする
風習です。
保育園では2月3日に恵方巻
づくりをするので楽しみにして
いてください!



風邪に負けない体づくり

風邪やインフルエンザが流行
する季節です。うがい・手洗いを
しっかりおこないましょう。
また、バランスの良い食事を
とり適度に体を動かすことも
大切です。
ビタミンA、C、Eを含む緑黄色
野菜や果物には、ウイルスに
対する粘膜の免疫を高める
効果があります。また、良質な
たんぱく質を含む卵、魚、肉、
大豆製品を組み合わせると
体力をつけましょう。
しっかり予防・対策し、風邪に
負けない体づくりをしましょう。



・13日(木)リクエスト献立(ゆり組がメニューを考えます) ・19日(水)地産地消メニュー日 ・20日(木)誕生会