

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1 水	魚の甘酢かつ <small>かのほけ かじき</small>	魚、ふ、ひじき、葱、わか、人参、大豆	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
2 木	ナポリタン <small>モヤレ パスタ</small>	ベーコン、モヤレ、エリシチ、卵、ブロッコリー	牛乳 パナ	牛乳 おかレ
3 金	チキン南蛮 <small>日替 大根のスー 手取</small>	とりもも、白菜、大根、あげ、キドツ	牛乳 おかレ	牛乳 団子
4 土	栄養団子汁 <small>切干大根煮</small>	スキムミルク、切干大根、人参、ほいたけ	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
6 月	厚あびの含め煮 <small>かまぼこの 甘酢和え</small>	牛肉、セウキ、人参、厚あび、ちいわ、卵	牛乳 チーズ	牛乳 島根味噌
7 火	たんぱく日会 ㊟	赤飯、トンカツ、和風スープ、ブロッコリー、スハヤク	牛乳 ソムジ	牛乳 おかレ
8 水	鯖のみぞれ煮 <small>かまぼこの 野菜のゴキ和え</small>	魚、大根、卵、葱、人参、ほうれん草	牛乳 おかレ	牛乳 ショロ ソー
9 木	牛肉入りキムチ <small>かまぼこの 和風キムチ</small>	牛肉、かつ、卵、らうす、ごぼう、いもづち	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
10 金	カレー ツナとキドツのサラダ <small>ゆで卵</small>	牛肉、人参、玉葱、ツナ、キドツ、コーン	牛乳 チーズ	牛乳 おかレ
13 月	豚汁 うの花和え <small>レンコン天つら</small>	豚、人参、レンコン、ほいたけ、レンコン、葱	牛乳 おかレ	牛乳 あびはし
14 火	うま煮 <small>ニラ卵スープ ごま酢和え</small>	かじわ、天つら、ニラ、卵、モヤレ、ごぼう	牛乳 おかレ	牛乳 けいご
15 水	魚のフライ <small>はめ汁 すのもの</small>	魚、キドツ、はめ、豆、人参、あげ	牛乳 パナ	牛乳 おかレ
16 木	とりのエグゼット <small>ホト エグゼット</small>	とりもも、胡麻、エゴシ、人参、いも、玉葱	牛乳 おかレ	牛乳 けいご 団子
17 金	愛宕ソ大学芋 <small>かまぼこの モヤレの香味和え</small>	大豆、人参、セウキ、ソーゼツ、モヤレ、ほ	牛乳 ソムジ	牛乳 おかレ
18 土	カレーうどん <small>ちいわの厚あび</small>	豚、人参、ちいわ、あげ、白葱、うどん	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
20 月	フリームシチュー <small>煮卵 ちいわのナムル</small>	ベーコン、白菜、しめじ、卵、あげ、人参	牛乳 かん	牛乳 ポンデリ
21 火	南蛮の(ほう)煮 <small>葱和え ゆで卵</small>	エリシチ、人参、春雨、葱、厚あび	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
22 水	魚のカレー <small>かまぼこの 厚あび</small>	魚、かまぼこ、卵、ほうれん草、人参	牛乳 おかレ	牛乳 きんぎょ
24 金	蓮根ハンバーグ <small>大根の ホト</small>	豚ミンチ、大根、じんが、いも、レンコン	牛乳 チーズ	牛乳 おかレ
25 土	生活発表会 ㊟	＊ハンバーグ＊	牛乳 おかレ	牛乳
27 月	ハヤシチー <small>コーン入 ウインナー</small>	肉、人参、ピーズ、キドツ、コーン、じんが	牛乳 おかレ	牛乳 ドライヤキ
28 火	親子焼 <small>厚あびの ツナと葱のすもの</small>	卵、エリシチ、ニラ、厚あび、ツナ、胡麻	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ

2月3日は、節分です

節分といえば、豆まきですよね。  
豆まきで使う大豆にはたいへんの栄養が  
含まれています。  
健康のためには1日1回大豆製品を  
食べる方がいいと言われています。  
ぜひ様々な食材から栄養を摂取して  
元氣で丈夫なからだ作りをしましょう㊟

今年の恵方巻きの方向は  
**南南東**です㊟

