

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
<p>寒い日が続きますが、子どもたちは雪が降っても冷たい風が吹いてものびのびと遊び、その後はしっかり食べて元気な体で毎日をすごしています。</p> <p>2月3日は節分です。恵方巻きを食べたり、「福は内、鬼は外」と、邪気をはらう豆まきを楽しむご家庭も多いと思います。2月は、大豆入りのメニューをたくさん取り入れてます。納豆や豆腐も大豆からできていることを知ったり、行事を通して食の大切さにも触れていきたいと思います。</p>				1	2	3	節分メニュー		4		
				納豆ご飯	米 胚芽米 納豆	胚芽入りご飯	米 胚芽米	赤おにライス	米 鶏もも たまねぎ にんじん ケチャップ 食塩 油 豚肉 たまねぎ にんじん コンソメ トマト缶 片栗粉 ケチャップ	ブルコギ丼	米 豚肉 たまねぎ にんじん たら にんにく ごま油 ごま しょうゆ 砂糖 片栗粉 みそ
				肉じゃが	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しらす だいこん かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖	さばの竜田揚げ	さば しょうが しょうゆ 片栗粉 油	黄おにライス	米 たまねぎ コーン コンソメ 食塩 こしょう カレー粉 ブロッコリー 焼きのり	スープ	はくさい コーン たまねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩
				ほうれん草のごま和え	ほうれん草 キャベツ もやし ちくわ しょうゆ ごま 砂糖	マカロニサラダ	マカロニ ウィンナー きゅうり キャベツ にんじん 食塩 マヨネーズ	ポトフ	ウィンナー じゃがいも たまねぎ かつお にんじん 水 コンソメ 食塩	オレンジ	オレンジ
				みそ汁	わかめ たまねぎ 絹ごし豆腐 かつお・昆布だし汁 みそ	みそ汁	だいこん たまねぎ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	いちご	いちご	チーズマフィン	ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 無塩バター チーズ
マシュマロコーンフレーク	マシュマロ コーンフレーク 無塩バター	鬼まんじゅう	さつまいも 小麦粉 砂糖	おにのパンツクッキー	小麦粉 砂糖 バター 牛乳 ココア	牛乳	牛乳				
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳				
6	7	8	9	吉田あさとくんbirthdayリクエストメニュー		10	11				
胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	ロールパン	ロールパン	胚芽入りご飯	米 胚芽米				
豚肉のしょうが焼き	豚肉 たまねぎ しょうが しょうゆ 砂糖 油	鮭の塩焼き	さけ 食塩	クリームシチュー	鶏もも じゃがいも かぼちゃ にんじん たまねぎ かつお 油 シチューの素 牛乳	鶏肉のみそ漬け焼き	鶏もも みそ しょうゆ 砂糖 にんにく しょうが				
ほうれん草ののり和え	ほうれん草 もやし にんじん ごま油 ごま 食塩 焼きのり	かぼちゃのそぼろあんかけ	かぼちゃ 鶏むね肉 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 食塩 片栗粉	ブロッコリーとチーズのサラダ	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン チーズ 食塩 こしょう オリーブ油 砂糖 酢	五目煮	ゆで大豆 れんこん ごぼう にんじん 板こんにゃく かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 きぬさや				
かき玉汁	たまねぎ 卵 ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 砂糖 片栗粉	みそ汁	はくさい しめじ 生揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	みかん	みかん	すまし汁	絹ごし豆腐 だいこん ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩				
りんごマフィン	小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 バター りんご	きな粉ラスク	フランスパン きな粉 無塩バター	焼き豚おにぎり	米 焼き豚 ごま しょうゆ ごま油 こまつな	スイートポテトパイ	パイシート さつまいも 砂糖				
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶	牛乳	牛乳				
13	14	15	16	三嶋はるちゃんbirthdayリクエストメニュー		17	18				
胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	ロールパン	ロールパン	胚芽入りご飯	米 胚芽米				
ポークチャップ	豚肉 たまねぎ にんにく 油 ケチャップ 中濃ソース 砂糖 しょうゆ コンソメ	ぶりの香味焼き	ぶり しょうゆ 砂糖 ねぎ	鶏肉のから揚げ	鶏もも しょうゆ しょうが にんにく 片栗粉 油	切り干し大根の甘酢あえ	切り干しだいこん にんじん きゅうり ツナ 酢 砂糖 しょうゆ 食塩				
ひじきと大豆のサラダ	ひじき キャベツ ベーコン コーン ゆで大豆 油 マヨネーズ 食塩	じゃが芋の中華炒め	じゃがいも にんじん ビーマン 豚肉 油 食塩 砂糖 しょうゆ しょうが こしょう ごま油 ごま	冬野菜のサラダ	カリフラワー ブロッコリー だいこん ベーコン 食塩 マヨネーズ	(ふたば試食メニュー)					
(ようが試食メニュー)		(びっぴ試食メニュー)		(わかば試食メニュー)		みそ汁	じゃがいも たまねぎ 油揚げ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ				
けんちん汁	だいこん にんじん ごぼう 木綿豆腐 油揚げ ねぎ ごま油 かつおだし汁 しょうゆ 食塩	みそ汁	あおさ 木綿豆腐 かつお・昆布だし汁 みそ	コーンスープ	クリームコーン たまねぎ 油 水 コンソメ 食塩 牛乳 パセリ粉	バナナ	バナナ				
五平餅	米 もち米 水 みそ 砂糖 すりごま しょうゆ	マーブルケーキ	ココア 小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 牛乳 バター	さつまいもスティック	さつまいも 米粉 油 食塩	じゃこトースト	食パン しらす干し あおりのり マヨネーズ				
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳				
20	21	22	シークレットハンバーグ		23	24	25				
胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	ハンバーグ	豚ひき肉 たまねぎ パン粉 食塩 こしょう ケチャップ ソース	麻婆丼	米 豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ ビーマン にんじん しょうが にんにく ごま油 水 赤みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉				
豚肉とさつまいものみそ炒め	豚肉 さつまいも ビーマン にんじん ねぎ にんにく 油 赤みそ しょうゆ 砂糖	ちくわ磯辺揚げ	ちくわ あおりのり 小麦粉 水 油	カリフラワーのごま和え	カリフラワー ブロッコリー ハム ごま 砂糖 しょうゆ	れんこんとひじきのサラダ	れんこん にんじん ひじき コーン ツナ マヨネーズ しょうゆ すりごま				
キャベツとりんごのサラダ	キャベツ きゅうり りんご 干しぶどう 酢 油 砂糖 食塩 こしょう	春菊のサラダ	しゅんぎく コーン キャベツ ベーコン ごま油 食塩 ごま	みそ汁	だいこん たまねぎ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	スープ	キャベツ たまねぎ わかめ 鶏ガラスープ 食塩 こしょう				
(やさしい試食メニュー)		(かじつ試食メニュー)		(はな試食メニュー)		オレンジ	オレンジ				
スープ	わかめ コーン ねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩	みそ汁	かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	焼きそば	ゆで中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ ビーマン にんじん もやし 油 鶏ガラスープ ソース 食塩 こしょう あおりのり	フライドポテト	じゃがいも 油 食塩 コンソメ				
パンケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 牛乳 油 いちごジャム	フルーツサンド	食パン 生クリーム みかん缶 バナナ	麦茶	麦茶	牛乳	牛乳				
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳				
27	28	<p>『大豆』の栄養！ たんぱく質 「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質をたくさん含んでいます。筋肉や強い骨をつくってくれます。 ビタミンB1 体の中で、糖質がエネルギーに変わる働きを助けてくれます。疲労回復を早めてくれます。カルシウム 丈夫な骨や歯を作るカルシウム、血液のもととなる鉄分がたくさん含まれています。食物繊維 おなかの中をきれいにそうじしてくれる食物繊維が豊富に含まれています。便秘解消に役立ちます。</p>		<p>『手作りピザ』 直径20センチくらい4枚分 材料：強力粉200g 小麦粉50g 塩3g 砂糖10g ドライイースト5g ぬるま湯150cc オリーブ油20g ・大きめのボールに材料を入れ（塩とドライイーストは、離して入れる）ぬるま湯を入れこねて生地がまとまってきたら、オリーブ油を入れ、さらによくこねる。 ・弾力があるので手のひらを使って押し伸ばすような感じでこねます。 ・粉がなじんだら4等分に切り、一つずつきれいに丸めきっちりラップをして15分くらい寝かせます。 ・クッキングシートに生地を置いて手のひらで押し広げるような丸くのぼします。 ・ピザソースをぬり、好きな具をトッピングします。 ・250℃予熱完了のオーブンで焼く。トースターでも焼けます。一番高い温度で焼いて、まわりがこんがり焼けたらできあがりです！ 『かんたんピザソース』の作り方♪ ・玉ねぎ1/6個をみじん切りにしてレンジする。透明になったらケチャップ大さじ5、砂糖大さじ1、オリーブ油大さじ半分を入れラップをしてレンジで火を通す。何度かまぜてください。＊熱いので気をつけてくださいね。</p>							
胚芽入りご飯	米 胚芽米					炊き込みご飯	米 鶏もも しめじ 油揚げ にんじん 食塩 しょうゆ 砂糖				
チャプチェ	はるさめ 牛肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン もやし しらいけ 鶏ガラスープ しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま					さわらの西京焼き	さわら しょうが みそ 白みそ 砂糖				
ブロッコリーサラダ	ブロッコリー コーン ハム 油 食塩 しょうゆ 砂糖					キャベツのごまマヨあえ	キャベツ にんじん ちくわ ごま マヨネーズ しょうゆ				
中華たまごスープ	ねぎ たまねぎ 卵 水 鶏ガラスープ 食塩 こしょう					すまし汁	病心 たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩				
フルーツヨーグルト	ヨーグルト みかん缶 バイン缶 バナナ 砂糖	フレンチトースト	食パン 卵 砂糖 牛乳								
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳								

『大豆』の栄養！  
たんぱく質 「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質をたくさん含んでいます。筋肉や強い骨をつくってくれます。  
ビタミンB1 体の中で、糖質がエネルギーに変わる働きを助けてくれます。疲労回復を早めてくれます。カルシウム 丈夫な骨や歯を作るカルシウム、血液のもととなる鉄分がたくさん含まれています。食物繊維 おなかの中をきれいにそうじしてくれる食物繊維が豊富に含まれています。便秘解消に役立ちます。

『手作りピザ』 直径20センチくらい4枚分  
材料：強力粉200g 小麦粉50g 塩3g 砂糖10g ドライイースト5g ぬるま湯150cc オリーブ油20g  
・大きめのボールに材料を入れ（塩とドライイーストは、離して入れる）ぬるま湯を入れこねて生地がまとまってきたら、オリーブ油を入れ、さらによくこねる。  
・弾力があるので手のひらを使って押し伸ばすような感じでこねます。  
・粉がなじんだら4等分に切り、一つずつきれいに丸めきっちりラップをして15分くらい寝かせます。  
・クッキングシートに生地を置いて手のひらで押し広げるような丸くのぼします。  
・ピザソースをぬり、好きな具をトッピングします。  
・250℃予熱完了のオーブンで焼く。トースターでも焼けます。一番高い温度で焼いて、まわりがこんがり焼けたらできあがりです！  
『かんたんピザソース』の作り方♪  
・玉ねぎ1/6個をみじん切りにしてレンジする。透明になったらケチャップ大さじ5、砂糖大さじ1、オリーブ油大さじ半分を入れラップをしてレンジで火を通す。何度かまぜてください。＊熱いので気をつけてくださいね。