



月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		納豆入り厚焼き卵 豚汁風ゴマ味噌スープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 クリームパン・ミルク 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	ポークチャップ フルーツサラダ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 おにぎりせんべい・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	魚のオーロラソースかけ さつま芋のスープ 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 バナナ・節分豆・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	しょう油ラーメン 白菜のソテー 果物 《3時のおやつ》 ココナッツサブレ・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳
6	7	8	9	10	11
魚の変わり西京焼き 鶏肉とひじきの煮つけ ブロッコリー 十六穀米 《3時のおやつ》 オープンロール・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	ブラウンシチュー カミカミサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 紅茶の蒸しケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	厚揚げのオイスターソース煮 野菜のナムル いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 オレオ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	豚肉の変わり和え 汁ビーフン 果物 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 味噌まんじゅう・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	鶏肉のトマト煮 南瓜のサラダ ヤクルト 十六穀米 《3時のおやつ》 フルーツゼリー・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・ヤクルト・お茶	 建国記念の日
13	14	15	16	17	18
干草焼き けんちん汁 果物【セレクト】 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 黄粉うどん・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	豚肉とレンコンのかりかり煮 はんぺんと水菜のかき玉汁 果物 十六穀米（しらす） 《3時のおやつ》 小葱のケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	冬野菜のカレー 野菜のスキムマヨネーズサラダ 十六穀米 《3時のおやつ》 フルーツサンド・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	魚のしそ揚げ すいとん入り吉野汁 果物 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 お好み焼き・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	豆腐のコロコロ煮 中華風酢の物 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 かりんとう・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	牛丼 味噌汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 バウムクーヘン・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳
20	21	22	23	24	25
厚揚げの煮物 白菜のゴママヨ和え いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 シュガートースト・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	竹輪の二色揚げ 田舎汁 果物 十六穀米（のり佃煮） 《3時のおやつ》 中華風蒸しカステラ・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	お弁当の日 《3時のおやつ》 せんべい・野菜ジュース 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	天皇誕生日 祝 	魚のパピヨット チキンスープ ヤクルト 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 りんご・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・ヤクルト・お茶	きつねうどん 糸こんにゃくのきんぴら 果物 《3時のおやつ》 みりん揚げ・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳
27	28				
小松菜チャーハン 魚のバターしょうゆ焼き ニラのふわふわスープ 人参のグラッセ 《3時のおやつ》 ポテトチップス・オレンジジュース 《10時のおやつ》 果物・牛乳	和風麻婆豆腐 もやしのとえ物 果物【セレクト】 十六穀米（かつお節） 《3時のおやつ》 ゼリー・丸ぼうろ・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳				

《 2月の予定 》

27日(月) お誕生会

《セレクトメニュー》
13日(月)・28日(火)

福を呼ぶ
豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。

●ヘム鉄
(肉、魚、レバーなど)

●非ヘム鉄
(ホウレンソウ、小松菜、納豆など)