

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ポークシチュー カニスバサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ミニメロンパン・牛乳 <10時のおやつ> かりんとう・牛乳	皮なしキッシュ ミネストローネ 十六穀米(しらす) 《3時のおやつ》 節分豆・ゼリー・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	厚揚げのオイスターソース煮 ツナ入り野菜スープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 パインケーキ・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	味噌おでん ひじきのサラダ 十六穀米(かつお節) 《3時のおやつ》 みたらし高野豆腐・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	魚の竜田揚げ けんちん汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 オレンジムース・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	肉味噌スパゲティ 卵豆腐のスープ 果物 《3時のおやつ》 バームクーヘン・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳
9	10	11	12	13	14
中華風卵焼き 汁ビーフン 果物【セレクト】 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 黄粉うどん・牛乳・昆布 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	牛肉とレンコンのカレー煮 のっぺい汁 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 乾杯メニュー <10時のおやつ> 果物・牛乳	建国記念の日 	魚の洋風焼き 野菜とウインナーのソテー 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ミルクケーキ・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	和風麻婆豆腐 もやしのゴマ酢和え 十六穀米(わかめ) ヤクルト 《3時のおやつ》 クリームチーズパン・ミルク <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	里芋と人参のそぼろ煮 五目汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 レーズン入り蒸しパン・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳
16	17	18	19	20	21
豆腐の中華煮 中華風コンスープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 オープンロール・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	ココット蒸し 洋風すいとん汁 果物 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 キャラメルマフィン・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	レバーの五目煮 豆腐と若布のスープ 果物 十六穀米(しらす) 《3時のおやつ》 ぜんざい・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	ガーリックチャーハン 鶏肉のオレンジ焼き チンゲン菜の洋風スープ じゃが芋とハムのマヨ炒め 《3時のおやつ》 プリンアラモード・ジョア <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	竹輪の磯辺揚げ 切り干し大根の変わり和え 十六穀米(のり佃煮) 《3時のおやつ》 ビスコ・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	きつねうどん 野菜のカレー炒め 果物 《3時のおやつ》 黄粉カステラ・牛乳 <10時のおやつ> かりんとう・牛乳
23	24	25	26	27	28
ヨーグルト入りカレー カミカミサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 マールカオ・ミルク <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	味噌焼き肉 かき玉汁 いりこ 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 ウエハース・チーズ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	魚のクラッカー揚げ 鶏肉と野菜の具だくさんスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 チョコチップスコーン・ミルク <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳	すき焼き風煮 春雨サラダ 十六穀米(ごま塩) ヤクルト 《3時のおやつ》 ジャムサンド・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	納豆入り厚焼き卵 ポテトスープ 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 コーンパンケーキ・ミルク <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・お茶 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳

腸の調子を整える

昨今、ビフィズス菌を増やすオリゴ糖が注目されています。腸内細菌のバランスを調子良く維持してくれて、腸の環境を整えてくれるのです。朝ごはんを食べて腸を健康にしましょう。

オリゴ糖を多く含む食品

ゴボウ・アスパラガス・タマネギ・ダイズ・ハチミツ。また、納豆・ヨーグルトなどの発酵食品。



2月の行事

10日(火) 乾杯

19日(木) お誕生会

28日(土) お遊戯会リハーサル



ダイズのことわざ

「まめに食うとまめでま露」豆を「マメ」に食べると、「まめ(健康)」でいられるという意味。おせち料理に欠かせない黒ダイズにも「今年一年、まめに暮らせませすように」という願いが込められています。「魔滅(まめ)」当て字です。昔からダイズには、災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。ですから、節分には「鬼は外、福は内」と豆をまくのです。