

月	火	水	木	金	土
		味噌焼き肉 豆腐と若布のすまし汁 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 せんべい・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	ポテトオムレツ 鶏肉とひじきの煮つけ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 セサミトースト・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	魚の野菜あんかけ 中華風すいとん汁 十六穀米（のり佃煮） 《3時のおやつ》 節分豆・チーズ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	インディアンズパゲティ チンゲン菜の洋風スープ 果物 《3時のおやつ》 ココナッツ入り蒸しパン・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳
6	7	8	9	10	11
ボークビーンズ 野菜のサワー漬け 果物・いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ボンデケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	皮なしキッシュ きのこスープ ブロッコリー 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 ツナサンド・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	南瓜のクリームシチュー マカロニサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 マーラカオ・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	魚のゴマ味噌焼き 五色野菜スープ 果物 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 ポップコーン・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》 バームクーヘン・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	建国記念の日 
13	14	15	16	17	18
中華風炒り卵 けんちん汁 十六穀米（かつお節） ヤクルト 《3時のおやつ》 蒸しケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	チキンカレー 春雨サラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 豆乳くすもろ・ミルク 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	竹輪の二色揚げ 五目スープ 野菜の昆布和え 十六穀米 《3時のおやつ》 チョコチップマフィン・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	厚揚げの酢豚風 米粟湯 果物【セレクト】 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》 エイセイボーロ・牛乳	味噌おでん 白菜のあっさり和え いりこ 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 黒糖カステラ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	豚肉と納豆の卵とし丼 野菜とウインナーのソテー 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 かりんとう・チーズ・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳
20	21	22	23	24	25
肉豆腐 切り干し大根のさっぱりサラダ 果物 十六穀米（しらす） 《3時のおやつ》 パン粉クッキー・ミルク 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	エビ入り厚焼き卵 パスタスープ ブロッコリー 十六穀米 《3時のおやつ》 ミルクティマフィン・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	豚肉とレンコンのかりかり煮 酢の物 いりこ 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 ヨーグルト・バナナ・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	小松菜チャーハン 魚のパン粉焼き チゲ風味噌汁 じゃが芋とハムのマヨ炒め 《3時のおやつ》 エクレア・りんごジュース 《10時のおやつ》 果物・牛乳	八宝菜 中華スープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 揚げパン・ミルク 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	温そうめん 白菜のソテー 果物 《3時のおやつ》 小倉ケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳
27	28				
豚肉と白菜のゴママヨ炒め さつまいものスープ 果物【セレクト】 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 豆腐のマドレーヌ・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	豆腐と挽肉の味噌煮 小松菜とツナの和え物 十六穀米 ヤクルト 《3時のおやつ》 みたらし団子・昆布・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・ヤクルト・お茶				

2月の行事予定

- 8日(水) 乾杯(ゆり・すみれ)
- 14日(火) うめ組クッキング
チキンカレー
- 15日(水) すみれ組クッキング
チョコチップマフィン
- 16日(木) セレクトメニュー
- 21日(火) ゆり組クッキング
クレープ
- 23日(木) お誕生会
- 27日(月) セレクトメニュー

温かい食べ物

朝食で温かい食べ物をおなかに入れると、ポカポカしたままで登園できます。スープやみそ汁など、温かい汁物は、おなかの中から体中を温めてくれますよ。

