

日	曜	昼食の献立名	3時のおやつ	栄養メモ																
1 15	木	ごはん えのきとコーンのスープ 豚肉と春雨の炒め物（玉ねぎ 人参 ピーマン 春雨） 蒸かし芋 果物	おでん 麦茶	<p>&lt;旬のもの&gt; かぶ カリフラワー ごぼう 小松菜 春菊 大根 菜の花 ねぎ 白菜 ブロッコリー ほうれん草 水菜 れんこん いちご みかん りんご あまだい きんき さわら わかさぎ あさり ほたて</p> <p>&lt;行事予定&gt; ・1(木)&amp;2(金)すもも組；みそ作り ・2日(金)節分 ・16日(金)かりん組；きなこ作り…石臼でひいたきなこを、おやつクッキーにまぶします</p> <p style="text-align: center;">～お願い～</p> <p>献立の中に食べたことがない食物がないかご家庭でチェックしてもらい、未摂取であれば事前にご家庭でお試ください。 ご不明な点がありましたら、担任または栄養士までお声がけください。 (果物は、りんご・みかん・いちごを提供予定です)</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【今月のレシピ紹介】キャベツのみそマヨネーズ和え</p> <p>◎材料（4人分）</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td>・キャベツ</td> <td>200g（1/6ケ）</td> <td>・マヨネーズ</td> <td>大さじ2と1/2</td> </tr> <tr> <td>・人参</td> <td>1/4本</td> <td>・みそ</td> <td>大さじ1弱</td> </tr> <tr> <td>・きゅうり</td> <td>1/2本</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・ちくわ</td> <td>50g（1～2本）</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>◎作り方</p> <p>①キャベツはざく切り、人参は短冊切りにし、さっと茹でて粗熱をとる。 きゅうりは縦半分にしたものを斜め薄切り、ちくわは薄く半月切りにする。</p> <p>②マヨネーズとみそを混ぜておく。</p> <p>③①と②を混ぜ合わせたら完成。（塩味が足りない時は塩を少々入れてください）</p> <p>☆ちくわが入ることによって、うま味が出るのでおすすめです。</p> </div>	・キャベツ	200g（1/6ケ）	・マヨネーズ	大さじ2と1/2	・人参	1/4本	・みそ	大さじ1弱	・きゅうり	1/2本			・ちくわ	50g（1～2本）		
・キャベツ	200g（1/6ケ）	・マヨネーズ	大さじ2と1/2																	
・人参	1/4本	・みそ	大さじ1弱																	
・きゅうり	1/2本																			
・ちくわ	50g（1～2本）																			
2	金	節分ごはん（大豆 人参 じゃこ） 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 ◎鶏肉の磯辺揚げ キャベツとりんごのサラダ（きゅうり）	◎鬼まんじゅう 牛乳																	
16		ふりかけごはん（じゃこ ごま かつお節） 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 ◎ちくわの磯辺揚げ キャベツとりんごのサラダ（きゅうり）	◎きなこクッキー 牛乳																	
3 17	土	三色どんぶり（鶏肉 人参 ほうれん草） キャベツともやしのスープ かぼちゃのカレー煮（無添加ベーコン 玉ねぎ いんげん）	ワカメとじゃこのおにぎり 麦茶																	
5 19	月	ごはん とろろ昆布とあさつきのすまし汁 肉豆腐（玉ねぎ 人参 ねぎ 春菊） 白菜のゆかり和え（人参 きゅうり） 果物	◎おから野菜マフィン 牛乳																	
6 20	火	ごはん クリームコーンスープ（玉ねぎ 豆乳） かじきまぐろのオリーブ焼き（パセリ） いんげんとじゃが芋のソテー（人参） 果物	みそ野菜そうすい 麦茶																	
7 21	水	納豆ごはん（キャベツ 人参 ねぎ かつお節） なめこ汁（あさつき） がんもと野菜の煮物（大根 人参 ごぼう いんげん） 果物	◎じゃこトースト 牛乳																	
8 22	木	黒米ごはん（ごま塩） 豆腐と小松菜のみそ汁 ◎れんこんハッパ-グ（豚肉 玉ねぎ 米パン粉 豆乳）（てりやき入り） 冬のコロコロサラダ（大根 きゅうり 人参 無添加ハム コーン）	フルーツボンチ 麦茶																	
9 29	金	ごはん ポルシチ風スープ（豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ トマト ケチャップ） さわらのマヨネーズ焼き（玉ねぎ パセリ） 温野菜（人参 ブロッコリー） 果物	◎米粉のサブレ 牛乳																	
10 24	土	◎ナポリタンスパゲティ（無添加ウインナー 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト） キャベツとコーンのスープ ポテトサラダ（ツナ 人参 きゅうり マヨドレ）	◎りんごジャムサンド 牛乳																	
26	月	ごはん 大根と水菜のすまし汁 豚肉の燻焼き（ねぎ） キャベツのみそマヨネーズ和え（人参 ちくわ きゅうり） 果物	◎かぼちゃ蒸しパン 牛乳																	
13 27	火	ごはん かぶと油揚げのみそ汁 鮭の塩焼き 五目煮豆（人参 大根 しいたけ 昆布） 果物	鶏そぼろおにぎり 麦茶																	
14 28	水	根菜カレーライス（玄米 鶏肉 玉ねぎ ごぼう れんこん 人参 さつま芋 豆乳 にんにく 生姜） 白菜とベーコンのスープ ◎マカロニサラダ（きゅうり 人参 無添加ハム）（フレンチ）	◎豆腐ガトーショコラ（いちご入り） 牛乳																	

※仕入れの都合などにより、献立を変更することがあります。