

| 日  | 曜 | 主 食                                                | 副 食                                 | お や つ        |               |
|----|---|----------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------|---------------|
|    |   |                                                    | 共 通                                 | 10時(未満児)     | 3時(共通)        |
| 1  | 木 | ご飯                                                 | あじのムニエル 南瓜とツナのサラダ りんご 野菜スープ         | 牛乳 野菜スティック   | 牛乳 ★マフィン      |
| 2  | 金 | (お誕生会) おにさんランチ【鶏の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え いちご デコボン もやしスープ】 |                                     | 牛乳 きな粉おかき    | 牛乳 ヨーグルト      |
| 3  | 土 | モーニングロールパン                                         | きつねうどん 豆腐入り卵焼き ミニトマト キウイ            | 牛乳 ★ふかし芋     | 牛乳 小袋菓子       |
| 5  | 月 | ご飯                                                 | カレイの利休焼き 納豆の中華和え パイナップル なめこの味噌汁     | 牛乳 おせんべい     | 牛乳 ★鬼まんじゅう    |
| 6  | 火 | ご飯                                                 | チキン南蛮 ほうれん草のアーモンド和え みかん 豆腐のスープ      | 牛乳 枝豆        | 牛乳 ★フルーツヨーグルト |
| 7  | 水 | ご飯                                                 | 五目きんぴら 枝豆 ミニトマト りんご 卵スープ            | 牛乳 クッキー      | 牛乳 ★お茶スコーン    |
| 8  | 木 | ご飯                                                 | 魚の味噌マヨネーズ焼き 大根の酢の物 キウイ かぼちゃの味噌汁     | 牛乳 ★バナナヨーグルト | 牛乳 ★甘納豆の蒸しパン  |
| 9  | 金 | カレーライス                                             | チキンカレー きゅうりの和え物 パイン缶 はんぺんスープ        | 牛乳 豆乳ドーナツ    | 牛乳 ロールケーキ     |
| 10 | 土 | 食パン                                                | 焼豚ラーメン 南瓜のホクホク焼き チキンナゲット ミニトマト いちご  | 牛乳 ★リンゴケーキ   | 牛乳 小袋菓子       |
| 13 | 火 | ご飯                                                 | 豚肉の生姜焼き 野菜炒め 納豆 パイナップル 豆腐の味噌汁       | 牛乳 枝豆        | 牛乳 ★大学芋       |
| 14 | 水 | にんじんだ飯                                             | 大豆入り茶碗蒸し ブロッコリーの和え物 シャウエッセン いちご 枝豆  | 牛乳 カル鉄スティック  | 牛乳 ★モチモチチーズパン |
| 15 | 木 | ご飯                                                 | 魚のタルタルソースかけ 干し大根のごま和え みかん 野菜スープ     | 牛乳 カットチーズ    | 牛乳 ★ショコラマドレーヌ |
| 16 | 金 | ご飯                                                 | 三色丼 ミモザサラダ もも缶 つみれ汁                 | 牛乳 野菜スナック    | 牛乳 丸ボーロ       |
| 17 | 土 | お 弁 当 の 日 (らいおん組：おにぎりパーティー)                        |                                     |              |               |
| 19 | 月 | ご飯                                                 | 魚のカラフル焼き ひじきのサラダ みかん 小松菜と大根の味噌汁     | 牛乳 クラッカー     | 牛乳 ★白玉ぜんざい    |
| 20 | 火 | ご飯                                                 | 鶏肉のケチャップソテー マカロニサラダ 納豆 いちご あったかそうめん | 牛乳 枝豆        | 牛乳 ★さつま芋のつき揚げ |
| 21 | 水 | さつま芋ご飯                                             | 大豆入り筑前煮 メンチカツ ミニトマト パイナップル ほうれん草スープ | 牛乳 お米スナック    | 牛乳 ★スキムクッキー   |
| 22 | 木 | ご飯                                                 | 鮭のグラタン ほうれん草のピーナツ和え りんご 春雨スープ       | 牛乳 ミニゼリー     | 牛乳 おまんじゅう     |
| 23 | 金 | カレーライス                                             | ビーフカレー ミックス中華サラダ みかん缶 豆腐のスープ        | 牛乳 ポテトチップス   | 牛乳 ★米粉かりんとう   |
| 24 | 土 | モーニングロールパン                                         | ひじき麺 人参きんぴら キビナの唐揚げ キウイ             | 牛乳 ★さつま芋マフィン | 牛乳 小袋菓子       |
| 26 | 月 | ご飯                                                 | 魚の竜田揚げ ブロッコリーの味噌チーズ和え いちご 白菜のスープ    | 牛乳 ミルクスティック  | 牛乳 ★フライドポテト   |
| 27 | 火 | ご飯                                                 | すり身の餃子揚げ スティックサラダ デコボン 南瓜のポターージュ    | 牛乳 枝豆        | 牛乳 ★豆花        |
| 28 | 水 | にんじんだ飯                                             | 干し大根とじゃが芋の煮物 ミニトマト 納豆 りんご きこのみそ汁    | 牛乳 コンソメコーン   | 牛乳 ★お芋のパイ     |

※都合により献立を変更する場合があります。 ★印は手作りおやつです。

2日(金)お誕生会(節分)  
17日(土)お弁当の日(らいおん組…おにぎりパーティー)

献立紹介・・・ブロッコリーの味噌チーズ和え

★材料(4人分)★

ブロッコリー 1株  
南瓜 1/8個  
  
《味噌チーズ》  
味噌 大さじ1  
クリームチーズ(常温に戻す) 50g  
牛乳 大さじ1

♡作り方♡

- ①ブロッコリーと南瓜を適当な大きさにカットし茹でる(蒸しても良い)
- ②味噌チーズの材料を混ぜ合わせ①と和える。(※いろんな野菜に変更してアレンジするのも良いです)

